

# **Un programa de intervención en víctimas de bullying con diversidad funcional motora.**

Alumna: Nahikari Rodríguez Perdomo.

Tutora: María del Rosario Ortiz González.

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Ciencias de la Salud.

Sección de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna.

Curso académico 2017 – 2018.

## Resumen

El bullying o acoso escolar, se define como un tipo de intimidación y maltrato entre escolares de forma mantenida en el tiempo hacia una víctima indefensa, a través de agresiones físicas, verbales y/o sociales con resultados de victimización psicológica y rechazo grupal. En la mayoría de los casos de bullying las víctimas presentan una diversidad funcional (discapacidad) agravando éste sus deficiencias o limitaciones, al igual que en cómo conviven con ella.

Esta intervención plantea el objetivo de mitigar y/o afrontar las consecuencias de ser víctima de bullying, con un grupo de 10 alumnos con diversidad funcional física de un Aula EnClave de un instituto de Santa Cruz de Tenerife. Se impartirán 8 sesiones durante dos meses y medio. Los resultados esperados a corto plazo son desarrollar la autoestima, la autorregulación emocional, la asertividad, la resiliencia y las competencias sociales. Y como efecto a largo plazo de este programa, se espera reducir el nivel de victimización de los participantes.

**Palabras clave:** Bullying, acoso escolar, intervención, victimización, diversidad funcional motora, discapacidad motora.

## Abstract

Bullying is defined as a kind of intimidation and abuse between scholars that is kept in time to a undefended victim through physical verbal and/or social aggression that result in a psychological victimization and group rejection. Most of bullying cases victims suffer from any physical functional diversity (physical disability) by worsen that way their deficiencies or limitations as well as the way victims live together to their disability.

The present intervention formulate the objective to mitigate and/or face consequences of being a bullying victim with a group of 10 pupils with physical diversity in a "aula EnClave" in a high school center in Santa Cruz de Tenerife. Eight sessions will be given in a period of 10 weeks. In a short term, to develop self-esteem, self-emotional regulation, assertiveness, resilience and social abilities are the expected results, while in a long term, to reduce victimization level of participants is witch is expected.

**Key words:** Bullying, "acoso escolar", intervention, victimization, motor functional diversity, motor disability.

## **Un programa de Intervención en víctimas de bullying con diversidad funcional motora**

### **Introducción**

Este trabajo consiste en el desarrollo de un proyecto de intervención en bullying diseñado para atender las consecuencias de ser víctima pasiva de bullying en adolescentes con diversidad funcional motora. Se utilizará la palabra bullying en lugar de acoso escolar, ya que la Real Academia Española, lo acepta por su uso frecuente en el ámbito escolar, utilizado en otras intervenciones y en campañas de televisión españolas.

En los años 70, Olweus (1998) define el bullying como una conducta de acoso físico y/o psicológico que realiza un alumno/a contra otro, elegido/a como víctima de repetidos ataques, de forma negativa e intencionada, mantenida por un desequilibrio de poder.

Hay distintas modalidades de bullying (Carozzo, Benitez, Zapata, y Horna, 2012): Bullying físico, bullying verbal, bullying psicológico, bullying social, bullying cultural, cyberbullying y happy slapping.

En el bullying encontramos varios participantes, agresores, víctimas y observadores. Las víctimas pueden ser puras o pasivas; viven el bullying en silencio, sin pedir ayuda. También pueden ser víctimas agresores o activas, quienes lo viven desde la autodefensa de un entorno educativo hostil. Pueden ser desafiantes, agresivos, provocadores y tomarse la justicia por su mano.

En este trabajo se utiliza el término “diversidad funcional” como alternativa al de “discapacidad”, para suprimir términos peyorativos como “discapacitado”, “minusválido” o “inválido”, propuesto por el “Foro de Vida Independiente” en el año 2005.

En la actualidad, el alumnado con diversidad funcional puede acceder a un colegio adaptado y/o con aulas en clave. A pesar de esta inclusión en el contexto escolar, puede experimentar situaciones de bullying. Y el bullying acarrea consecuencias como absentismo escolar, déficits en el desarrollo de las habilidades sociales y en la atención, ansiedad, depresión y traumas (Acedo - Delgado, 2016).

Según la OMS (2012) los niños con diversidad funcional sufren casi 4 veces más, episodios de violencia y en la mayoría de los casos de bullying, las víctimas padecen diversidad funcional (Olweus, 1998).

El bullying en el alumnado con diversidad funcional agrava las consecuencias de sus deficiencias o limitaciones y dificulta su vida cotidiana. Hartley, Bauman, Nixon y Davis (2015) compararon la victimización en el bullying entre estudiantes sin educación especial y estudiantes con educación especial. Los resultados evidenciaron mayor daño físico y emocional en alumnos con educación especial.

Los alumnos con características diferentes presentan alta vulnerabilidad de ser víctima de bullying. De ahí que varios estudios de intervención en bullying se hayan realizado en la población con diversidad funcional. Por ejemplo, Rex, Charlop y Spector (2018) muestran una intervención en bullying con niños con espectro autista. Otros estudios han mostrado intervención en bullying con niños con diversidad funcional por déficit intelectual límite (DIL) (García Baena, 2015; Mosquera–Gallego, 2018). Las características de estos estudios y de otros trabajos de intervención en bullying en la escuela, se muestran en la tabla 1.

Tabla 1.  
*Estudios de intervención*

Autor/es	Edad /curso	Grupo	Sesiones	Duración	Participante	Diversidad Funcional
Morán-Sánchez (2006)	13 / 2ºESO	Individual	12		Víctima	No
García Baena (2015)	12 / 1ºESO	Individual	14	1h30	Víctima	Intelectual límite
Mosquera – Gallego (2018)	11 / 5º Primaria	Individual	12		Víctima	Intelectual límite
McGrath, Jones y Hastings (2009)	17 a 52	Grande	10	90 min.	V. A	Intelectual límite
Rex, Charlop y Spector(2018)	8 a 13	Pequeño	6		Víctimas	Espectro autista

Olivares (2005)	Secundaria	Grande/individual.	12	90 a 120 min.	V.A.O	No
Filella, Cabello, Pérez-Escoda y Ros – Morente (2016)	10 -12 / 5º y 6º primaria	Grande	25			No
Garaigordobil y Oñederra (2010)	ESO	Grande	19	1 hora	V.A.O	No

V.A.O: Víctimas, agresores y observadores

### **Justificación de la intervención y del tipo de programa**

Se plantea el reto de diseñar una intervención grupal dirigida a víctimas pasivas con diversidad funcional física, ya que hemos revisado que no se ha trabajado el bullying con grupos pequeños de víctimas que tengan esta diversidad funcional.

Como podemos ver en la tabla 1, las intervenciones con víctimas con diversidad funcional, se han aplicado con la diversidad funcional intelectual límite (DIL) y con el espectro autista. Se han realizado de manera individual o en grupos pequeños principalmente. Por otra parte, el resto de estudios de intervención, se han aplicado en grupos grandes sin diversidad funcional, para víctimas, agresores y observadores.

En relación al tipo de intervención (individual/grupal), en la revisión se observa que cuando van dirigidas a agresores y víctimas en general son intervenciones grupales y cuando se dirigen a víctimas pasivas son intervenciones individuales. En cuanto a la cantidad y duración de las sesiones de los programas de intervención, las sesiones son, generalmente, de 1 hora de duración pero el número de sesiones es variable (seis, diez, doce, catorce diecinueve y veinticinco).

En cuanto a las variables que se incluyen en los programas de intervención, en la tabla 2 podemos ver que se ha trabajado la ansiedad, asertividad, habilidades sociales, competencia social y bullying en la mayoría de los programas. Así como las emociones negativas - ira, y victimización aunque en menor medida. Los componentes inversión de pensamiento y conocimiento emocional en comparación, se han trabajado en pocos estudios. También vemos que la variable autoconcepto sólo se ha trabajado en un programa.

Tabla 2.  
Variables incluidas en los programas de intervención

Autor/es	AN	AU	AS/ HHSS/ CS	AUTC	IPEN	CEM	E - /IRA	VIC	B
Morán-Sánchez(2006)	X	X	X						X
García Baena (2015)	X	X	X	X	X		X		X
Mosquera – Gallego (2018)	X		X						X
McGrath, Jones y Hastings (2009)							X	X	X
Rex, Charlop y Spector (2018)			X		X			X	X
Olivares (2005)	X	X	X		X				
Filella, Cabello, Pérez-Escoda y Ros – Morente (2016)			X			X			
Garaigordobil y Oñederra (2010)			X			X		X	X

AU: autoestima, AN: ansiedad, AS/ HHSS/CS: asertividad, habilidades sociales y competencias sociales, AUTC: autoconcepto, IPEN: inversión de pensamiento, CEM: competencias emocionales, E-/ IRA: emociones negativas /ira, VIC: victimización, B: bullying.

En definitiva, han resultado exitosos estudios de intervención que incluyen las variables: bullying, asertividad, habilidades sociales y competencia social. Siendo más completos aquellos que incluyen además, las variables inversión de pensamiento, ansiedad, autoestima, emociones negativas y victimización.

Esta intervención incluirá todos los componentes revisados anteriormente además de la resiliencia, al no incluirse en las intervenciones revisadas. Y se compondrá de 8 sesiones de una hora de duración.

### **Objetivos generales y específicos de la intervención**

El objetivo general del programa consistirá en desarrollar habilidades que permitan afrontar haber sido víctima pasiva de bullying.

Los objetivos específicos son desarrollar la autoestima, desarrollar la autorregulación emocional, desarrollar la asertividad, desarrollar la resiliencia y potenciar habilidades sociales.

## **Método**

### **Participantes**

Participarán diez adolescentes de 12 a 17 años con diversidad funcional motora, escolarizados en el segundo curso de la ESO en el IES Canarias, un centro con Aulas Enclave ubicado en la Cuesta en San Cristóbal de la Laguna.

En este instituto se imparte la E.S.O, Bachillerato y Ciclos Formativos. También se implementa varios Programas para mejorar y potenciar el aprendizaje y la convivencia en el aula. Por ejemplo: Programa PMAR, Programa AICLE Bilingüe, PROMECO, Aula Enclave y Atención a las Necesidades de Atención Educativa.

Seleccionaremos a los participantes con mayores índices de victimización, a través de una escala que administrará un profesor del aula. Se deberá tener en cuenta las dificultades motrices que puedan presentar los participantes para un desarrollo inclusivo de las actividades. Para ello, se realizará una ligera entrevista previa con el profesor del aula.

### **Instrumentos y materiales**

Para la evaluación pre-test y post-test, emplearemos los siguientes instrumentos:

**Escala de Victimización en la escuela (Mynard y Joseph, 2000).** Evalúa tres factores, victimización relacional, victimización física y victimización verbal, que explican en conjunto el

62.18% de varianza (49.26%, 7.05% y 5.87% respectivamente). Elaborado a partir de la Escala Multidimensional de Victimización de Mynard y Joseph (2000) y el Cuestionario de Experiencias Sociales de Crick y Grotpeter (1996). Consta de 22 ítems con escala likert del 1 al 4, donde: 1 equivale a nunca, 2 pocas veces, 3 muchas veces y 4 equivale siempre.

**Escala de Autoestima de Rosenberg (Adaptación española de Vázquez, Jiménez y Vázquez, 2004).** Mide el nivel de autoestima general y recoge información sobre la persona/s que la víctima cree (o sabe) que son sus acosadores, sobre el modo en que la víctima actúa ante el acoso, y sobre su percepción sobre los motivos de esta situación. Consta de 10 ítems con escala likert, del 1 al 4, donde 1 corresponde a muy en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 de acuerdo y 4 muy de acuerdo. Tiene un coeficiente de fiabilidad test-retest de 0.72.

**Evaluación efecto positivo y efecto negativo (Huebner, 1991).** Mide el efecto de las emociones positivas y negativas, a través de una escala likert. Consta de 10 ítems que evalúan los afectos negativos y 10 ítems que evalúan los afectos positivos de los adolescentes. Es de carácter autoinformado, a responder desde casi nunca, a veces, a menudo y casi siempre. Los coeficientes de fiabilidad de la escala son 0,86 en la subescala de afecto positivo y 0,78 en la subescala de afecto negativo.

**Inventario de ansiedad de Beck (Adaptación española de Sanz, Vallar, Guía y Hernández, 2011).** Mide el estado de ansiedad prolongada. Consta de una escala tipo likert, con 4 respuestas posibles en absoluto, levemente, moderadamente y severamente. Consta de 21 ítems. Fiabilidad de 0.75

**Cuestionario de Esquema Interpersonal Asertivo (AISQ). (Adaptación española de Vagos y Pereira, 2010).** Permite conocer el nivel de asertividad. Está constituido por 4 subescalas: apoyo emocional externo (fiabilidad de 0,81); habilidad personal práctica (fiabilidad de 0,82); gestión interpersonal (fiabilidad de 0,76 y habilidad personal afectiva, (fiabilidad de 0,750) Consta de 21 ítems. Tipo Likert de 1 a 5 donde 1 es totalmente falso para mí, 3 no es verdadero ni falso y 5 es totalmente verdadero para mí.

**Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) en su versión adaptada (Heilemann, Lee y Kury, 2003).** Mide la capacidad resiliente a través del grado de acuerdo o en desacuerdo con 25 frases. Es decir, 25 ítems con escala likert del 1 al 7. Donde 1 corresponde a totalmente en desacuerdo, 2 bastante en desacuerdo, 3 dudo, pero más bien en desacuerdo, 4 ni de

acuerdo ni en desacuerdo, 5 algo de acuerdo, 6 bastante de acuerdo y 7, totalmente de acuerdo. Fiabilidad de 0.88.

**Autoconcepto Forma-5 (AF-5) (García y Musitu, 1999).** La escala mide cinco dimensiones del autoconcepto referidas a diferentes ámbitos: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y autoconcepto físico. Contiene 30 ítems a contestar en una escala tipo likert de 0 a 99. Fiabilidad entre 0.72 y 0.84.

Para el desarrollo del programa será necesario contar con un aula con mobiliario móvil; altavoces, ordenador con conexión a internet, proyector o cañón, pizarra y tizas, bolígrafos, lápiz y goma, ceras y /o creyones, post-it de colores y cuadernillo de actividades. Y como recursos específicos necesitamos material visual y narrativo, los cuales corresponden a los vídeos y cuentos a utilizar. Para los vídeos ver anexos 4B y 4C para los cuentos ver anexos 1A y 4A. Además de un cuadernillo de actividades para todos los participantes.

### **Desarrollo del programa de intervención**

**Descripción del programa.** Este programa de intervención va dirigido a alumnos con diversidad funcional física o motora del segundo curso de la ESO, que son víctimas pasivas de bullying; con el objetivo de mitigar y/o superar las consecuencias de ser víctima pasiva de bullying. Consta de 8 sesiones grupales en las que se realizarán distintas actividades centradas en los objetivos operativos que se han planteado: mejorar el autoconcepto, estimular el apoyo social, identificar emociones negativas, canalizar emociones negativas como la tristeza, la soledad y la rabia, aprender herramientas para reducir la ansiedad, conocer qué es la asertividad, aprender estrategias asertivas en situaciones de bullying, favorecer la aceptación de la diversidad funcional, retroalimentar la resiliencia y favorecer la participación en situaciones grupales, las habilidades de escucha y empatía, así como mejorar las habilidades en la comunicación oral. (Ver tabla 3).

Las sesiones se aplicarán desde un aprendizaje experiencial, acompañado de un clima cómodo, para expresarse sin rechazo alguno. El aprendizaje participativo ayudará a establecer una cohesión grupal y el desarrollo de las competencias sociales. Se tendrá en cuenta las adaptaciones necesarias de los alumnos para realizar las actividades con autonomía.

Para ayudarles a una expresión propia e individual, se realizarán algunos debates como actividades, para acercarlos

al apoyo social dentro del grupo. El uso de medios audiovisuales y narrativos facilitarán la expresión emocional y el desarrollo de las opiniones durante los debates.

Antes de comenzar la intervención, es necesario conocer la medida pre-test de ansiedad, de autoestima y autoconcepto, de asertividad, de resiliencia y de victimización.

Al finalizar la intervención, se analizará la medida post-test de los mismos cuestionarios para los resultados de la intervención, asimismo se realizará una sesión de seguimiento posterior.

Tabla 3.  
*Contenido de las sesiones.*

Objetivos específicos	Tareas	Actividades	
1. Desarrollar la autoestima	1.1 Mejorar el autoconcepto.	1. Audición de cuentos. 1. Lectura de cuentos (A1).	
	1.2 Estimular el apoyo social.	2. Debate sobre los protagonistas	2. Debate con preguntas (A2).
		3. Lectura de historias (A1)	3. Lectura individual (A1) y repaso.
		4. Añadir circunstancias positivas a cada historia.	4. Anotar en cuadernillo de actividades y comentario grupal.
		5. Aportar nuestra imagen del otro al compañero.	5. Escribir características positivas sobre el compañero/a.
2. Autorregulación emocional.	2.1 Identificar emociones negativas	6. Completar las frases sobre bullying acorde a la emoción que transmiten o representan.	
	2.2. Canalizar emociones negativas como la tristeza, la soledad y la rabia.	7. Juego torre de madera con audición de frases leídas (anexo 2B) y metáforas.	7. Identificarse la emoción y lectura de una palabra en la pieza de madera para retirarla.
		12..Conectaremos con esas emociones negativas.	12. Aplicar respiraciones mientras escuchan música que incite a esas emociones

		2.3. Aprender herramientas para reducir la ansiedad.	11. Conocer Mindfulness.	negativas. 11. Realizar y repetir distintos tipos de respiraciones.
3. Desarrollar la asertividad.	3.1. Conocer qué es la asertividad. 3.2. Aprender estrategias asertivas en situaciones de bullying.		13. Role – playing. 14. Identificar su propio estilo asertivo.	13. Role-playing de situaciones de bullying para practicar los estilos de asertividad. 14. Realizar role-playing con un estilo asertivo diferente.
4. Desarrollar la resiliencia.	4.1. Favorecer la aceptación de la diversidad funcional.		8. Audición del cuento.(4.A) 9. Visionado de una película. (4.B) 10. Coloquio.	8. Escuchar el cuento de Jull. 9. Ver el corto “El regalo” y opiniones al respecto. 10. Coloquio sobre la diversidad funcional en un enfoque positivo.
	4.2. Retroalimentar la resiliencia.		15. Visionado de una película. (4C)	15. Visionado de una parte de la película el circo de las mariposas, como ejemplo de resiliencia. 16. Crear historia de Jull resiliente.
5. Habilidades sociales.	5.1. Favorecer la participación en situaciones grupales, las habilidades de escucha y empatía. Mejorar las habilidades en comunicación oral		Todas las tareas	Todas las actividades

## Contenido y actividades de cada una de las sesiones

### 1º sesión:

**Objetivos:** Desarrollar la autoestima.  
Mejorar el autoconcepto positivo  
Estimular el apoyo social.

### Tareas:

Tarea 1: audición de cuentos. Escuchar cuentos e historias sobre niños que son diferentes y han sufrido bullying.  
Tarea 2: pequeño debate sobre sus protagonistas.

### **Actividades:**

Actividad 1: el terapeuta leerá las historias 1 (ver anexo 1A). Los participantes escucharán cuentos e historias sobre niños que sufren bullying.

Actividad 2: los participantes situados en círculo, iniciaremos un debate con varias preguntas. (Anexo 1B) . El terapeuta recogerá una síntesis, poniendo de relieve como se sienten los participantes para trabajar con ello en la siguiente sesión.

**Desarrollo de la sesión:** daremos la bienvenida al grupo. Les preguntaremos qué tal les ha ido la semana, para saber si ha habido episodios de bullying antes de empezar. Duración: 5 minutos.

A continuación, comenzaremos con una ligera introducción teórica sobre qué es la autoestima y la importancia del autoconcepto para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, así como conocer las secuelas en la autoestima tras situaciones muy difíciles o dolorosas. Tras asegurar su comprensión, los participantes escucharán historias, donde los protagonistas han vivido episodios de bullying. Duración: 30 minutos.

Después debatiremos en grupo para responder a las preguntas formuladas por la terapeuta: ¿Cómo crees que se ha sentido este protagonista?, ¿Qué emociones crees que sienten?, ¿Te sientes identificado y por qué? Duración: 10 minutos.

Finalizaremos el debate, con las conclusiones más importantes sobre esas situaciones y emociones. El terapeuta las apuntará en la pizarra y los alumnos en el cuadernillo. Finalmente, el terapeuta comentará que trabajaremos en la próxima sesión con las conclusiones anotadas. Duración: 15 minutos.

**Materiales:** anexo 1A y anexo 1B. Bolígrafo, folios y cuadernillo de actividades. Pizarra y tizas

**Duración total de la sesión:** 1 hora.

### **2º sesión:**

**Objetivos:** Mejorar el autoconcepto.  
Potenciar HH.SS.

**Tareas:**

Tarea 3: lectura individual de las historias de la sesión anterior (anexo 1A).

Tarea 4: añadir nuevas circunstancias positivas a cada historia.

**Actividades:**

Actividad 3: lectura individual (anexo 1A) y repaso.

Actividad 4: anotar en cuadernillo de actividades circunstancias o elementos positivos y comentario grupal. La terapeuta ayudará a los participantes si tienen dificultades en la escritura.

**Desarrollo:** saludaremos a los participantes interesándonos por su estado emocional para que no influya la tensión o la tristeza si han tenido un mal día. Una vez el clima este tranquilo, comentaremos a los alumnos las tareas y actividades que realizaremos en esta sesión. Duración: 5 minutos.

Se les repartirá a cada participante las historias narradas y la terapeuta leerá las respuestas y la síntesis del debate para repasar. Después, cada participante escribirá en su cuadernillo de actividades, los elementos o circunstancias positivas añadidas a cada historia. Duración: 15 minutos.

Luego, comentaremos los resultados grupalmente y la terapeuta las añadirá a la pizarra. Comentaremos también la razón de los elementos o circunstancias que habrán añadido. Duración: 20 minutos.

Para terminar, compararemos las respuestas dadas en ambas actividades con el propósito de acercarnos a una perspectiva más positiva de las situaciones tristes y grises que nos desgastan. Y a su vez, acercarles a la experiencia de que los demás pueden enriquecernos en situaciones negativas. Duración: 20 minutos.

**Materiales:** anexo 1A, tizas, pizarra.

**Duración total:** 1 hora.

**3º Sesión:**

**Objetivos:** Mejorar el autoconcepto.  
Potenciar HH.SS

**Tarea:**

Tarea 5: aportar nuestra imagen del otro al compañero. (¿Cómo vemos al otro?).

**Actividades:**

Actividad 5: escribir características positivas sobre el compañero (no serán válidas características físicas).

**Desarrollo:** saludaremos y hablaremos unos minutos con el grupo para asegurarnos del que el clima para la sesión sea agradable, sin tensiones. Duración: 5 minutos.

Después haremos una dinámica en la que uno por uno, se pondrá en el centro del aula. Mientras, los compañeros escribirán características positivas de su compañero (no serán válidas utilizar simplemente características físicas). Luego, uno por uno, se acercará al compañero que está en el centro del aula y escuchará de su compañero, sus características positivas que serán escritas en un post-it y pegadas en él o ella. Duración: 25 minutos.

Para finalizar la terapeuta animará al grupo a compartir cómo se han sentido al escuchar características positivas de uno mismo. Enfatizando que los demás pueden enriquecernos al igual que una perspectiva positiva de uno mismo. Nos despediremos hasta la próxima sesión. Duración: 30 minutos.

**Posibles adaptaciones:** en caso de dificultades motrices les ayudaremos a escribir en los post-it.

**Materiales:** post-it de colores pequeños y bolígrafos.

**Duración total:** 1 hora.

**4º Sesión:**

**Objetivos:** Identificar emociones negativas: soledad, rabia y tristeza.

**Tareas:**

Tarea 6: comentar diferentes frases incompletas (Anexo 2A).

Tarea 7: juego torre de madera con audición de frases leídas (anexo 2B) y metáforas.

**Actividades:**

Actividad 6: completar las frases sobre bullying acordes a la emoción que transmiten o representan.

Actividad 7: identificar la emoción y lectura de una palabra en la pieza de madera para retirarla.

**Desarrollo:** saludaremos al grupo y comentaremos si ha habido episodios de bullying. A continuación empezaremos la sesión hablándoles sobre la tristeza, la soledad y la rabia, comentando los pro y contra de sentirlas y no canalizarlas; tanto por situaciones de bullying vividas, como por el día a día. Duración: 15 minutos.

Luego, se compartirá distintas frases incompletas (Anexo 2A) y los alumnos tendrán que completarlas acorde a la emoción. Duración: 10 minutos.

Después utilizaremos el juego de torre de madera. La terapeuta leerá frases (una a una) utilizadas en la tarea anterior, una frase por alumno. Cada participante al identificarse, se acercará a la torre de madera, sacará una pieza de la torre y leerá la palabra que hay detrás. La terapeuta guiará al alumno sobre que pieza quitar para que la torre no se caiga. Debido a que se pretende que la torre se vacíe de piezas negativas y que también se caiga en un determinado momento de la sesión. Y así, con la torre se trabajaría con dos metáforas para cerrar la sesión. Duración: 15 minutos.

La terapeuta comentará las metáforas (anexo 2B) con los participantes.

Para finalizar, les invitaremos a compartir su opinión y les comentaremos a los participantes que aprenderemos a canalizar esas emociones en sesiones posteriores. Duración: 15 minutos.

**Materiales:** anexos 2A, 2B y torre de madera.

**Duración total:** 1 hora.

### **5º Sesión:**

**Objetivos:** Favorecer la aceptación de la diversidad funcional.  
Potenciar HHSS y el apoyo social.

**Tareas:**

Tarea 8: audición de un cuento.

Tarea 9: visionado de un corto.

Tarea 10: coloquio.

**Actividades:**

Actividad 8: comentar “El cuento de Juul” (Maeyer y Vanmechelen, 1996).

Actividad 9: compartir opiniones sobre el corto “El regalo”.

Actividad 10: coloquio sobre la diversidad funcional desde un enfoque positivo.

**Desarrollo:** tras saludar a todo el grupo y saber qué tal se encuentran les comentaremos lo que haremos en la sesión. Primero la lectura del cuento (Anexo 4A), después veremos un corto (Anexo 4B) y al final realizaremos un debate sobre la diversidad funcional con el objetivo de influir hacia una perspectiva positiva. Duración: 5 minutos.

Después la terapeuta compartirá opiniones para sacar una conclusión grupal sobre el cuento. Duración: 10 minutos.

En la siguiente actividad, veremos el corto “El regalo”, donde un adolescente muy enfadado que rechaza un regalo que le hace su madre. El chico tiene diversidad funcional física (sólo tiene una pierna y camina con muletas). Su madre le regala un cachorro a quien le falta una pata. El chico le rechaza hasta que finalmente se anima a salir de casa juntos.

Se comentará para estimular la participación. Duración: 5 minutos.

A continuación, realizaremos un coloquio, situados en círculo y compartiremos, desde el respeto de la palabra y la escucha activa, cómo es tener diversidad funcional. A medida que surjan sentimientos, pensamientos y situaciones negativas las escribiremos en la pizarra, formando frases. Tanto la terapeuta como los participantes las anotarán. Duración: 20 minutos.

Para finalizar la terapeuta estimulará a los participantes para darles la vuelta a las frases positivamente, con el objetivo de fomentar emociones agradables y que no sólo hay circunstancias negativas en la diversidad funcional. Duración: 10 minutos.

**Materiales:** Anexo 4A, 4B, cuadernillo de actividades, lápices y bolígrafos.

**Duración total:** 1 hora.

## **6º Sesión:**

**Objetivos:** Aprender herramientas para reducir la ansiedad.  
Canalizar emociones negativas como la tristeza, la soledad y la rabia.

**Tareas:**

Tarea 11: conocer Mindfulness.

Tarea 12: conectaremos con esas emociones negativas.

**Actividades:**

Actividad 11: realizar y repetir distintos tipos de respiraciones.

Actividad 12: aplicar esas respiraciones mientras escuchan música que incite a esas emociones negativas.

**Desarrollo:** saludaremos al grupo y hablaremos unos minutos sobre cómo ha ido la semana. Después la terapeuta les recordará la sesión en la que identificamos las emociones negativas de tristeza, rabia y soledad, les explicaremos que en esta sesión aprenderemos a canalizarlas. Duración: 5 minutos.

A continuación realizaremos una breve explicación sobre qué es el estrés y la ansiedad. Les introduciremos teóricamente los principios del Mindfulness y la importancia de la respiración. Asegurar la comprensión de por qué es importante aprender a respirar correctamente y por qué nos puede ser muy útil aprender a realizarlas en cualquier momento, situación o emoción. Después comenzaremos a practicarlo con distintas respiraciones. Duración: 15 minutos.

Para esta actividad es importante conectar con esas emociones, por lo que la terapeuta usará las frases completadas en la actividad 6, con música instrumental acorde a la emoción, durante los minutos suficientes hasta que notemos la reacción emocional en los participantes por su lenguaje corporal. Utilizaremos instrumentales que ayuden a conectar con la tristeza, la soledad y la rabia. Para la rabia es fundamental emplear música de tambores (africanos o japoneses). Tras conectar realizaremos las respiraciones practicadas para aliviarles emocionalmente. Duración: 25 minutos.

Se dejará de fondo una melodía instrumental tranquila, a un volumen tenue para acompañar al clima mientras vamos acabando las respiraciones. Tras unos minutos de descanso la terapeuta animará al grupo a compartir sus sensaciones y tomará nota de ellas. Duración: 15 minutos.

**Materiales:** (frases tarea 5), música instrumental, altavoces, bloc de notas para el terapeuta.

**Duración total:** 1 hora.

**7º Sesión:**

**Objetivos:** Conocer qué es la asertividad.  
Aprender estrategias asertivas.

**Tareas:**

Tarea 13: role-playing.

Tarea 14: identificar su propio estilo asertivo.

**Actividades:**

Actividad 13: role-playing de situaciones de bullying para practicar los estilos de asertividad.

Actividad 14: realizar role-playing con un estilo asertivo diferente.

**Desarrollo:** saludaremos al grupo y hablaremos con los participantes sobre ejemplos de situaciones en los que se hayan sentido incómodos por no saber decir no; o por no poder decir lo que piensan o quieren. Duración: 5 minutos.

Después, explicaremos al grupo qué es la asertividad, necesaria para una comunicación efectiva. Y les explicaremos de manera sencilla los distintos estilos de asertividad. Duración: 5 minutos.

Al asegurar su comprensión, les explicaremos en que consiste el role-playing a través del cual practicaremos los estilos de asertividad hasta que hayan participado todos los alumnos. Duración: 20 minutos.

Ahora la terapeuta planteará a los alumnos que identifiquen cuál puede ser su estilo asertivo, para animarles a realizar otro role-playing con un estilo asertivo diferente al habitual; con el objetivo de que rompan con un estilo asertivo negativo. Una vez todos hayan participado, se les agradecerá su esfuerzo y se les invitará a que practiquen la asertividad en el instituto y en su día a día. Duración: 30 minutos.

**Materiales:** cuadernillo de actividades.

**Duración total:** 1 hora.

**8º Sesión:**

**Objetivos:** Retroalimentar la resiliencia.

**Tareas:**

Tarea 15: visionado de una parte de una película.

**Actividades:**

Actividad 15: ver una parte de la película “El circo de las mariposas”.

Actividad 16: crear una historia: “Juul resiliente”.

**Desarrollo:** saludaremos al grupo animadamente, tras saber qué tal están les explicaremos qué es la resiliencia y el motivo de su importancia tras situaciones o etapas conflictivas, difíciles o traumáticas. Duración: 10 min.

Después veremos una escena de la película “El circo de las mariposas” como ejemplo de resiliencia. El protagonista de la escena también tendrá diversidad funcional física (no tiene brazos ni piernas), quiere nadar en un lago, nadie le ayuda y se cae. Comienza ahogarse al creer que no sabe ni puede nadar. Al final resulta ser un nadador muy ágil y veloz. El actor en la actualidad, es un referente en el mundo de la diversidad funcional física. Duración: 20 min.

Ahora realizaremos una historia sobre la Resiliencia de Juul. Utilizaremos frases positivas. A su vez, es importante que en la historia se utilicen las palabras “yo quiero”, “yo hago” y “yo puedo”. Duración: 20 min.

Para acabar, les contaremos que se les repartirá la historia realizada cuando la terapeuta lo informaticice y el centro lo imprima. Les comentaremos que la resiliencia se practica durante toda nuestra vida. Agradeceremos su participación y nos despediremos del grupo. Les avisaremos de una última sesión para contestar a unos cuestionarios. Duración: 10 min.

**Materiales:** audiovisual, altavoces, folios y bolígrafos.

**Duración total:** 1 hora.

**Temporalización.** La intervención se realizará en el primer trimestre del curso, durante los meses Octubre, Noviembre y mitad de Diciembre. Las sesiones de evaluación e intervención se realizarán durante dos meses y medio, con una frecuencia de una sesión por semana, con un total de 8 sesiones de una hora de duración. Previo al inicio de las mismas se hablará con el equipo docente del centro para su programación teniendo en cuenta las horas lectivas del aula en clave. Se aplicarán en horario escolar después de la hora del recreo.

### **Diseño de la evaluación**

La evaluación de la intervención se realizará en tres sesiones: evaluación pre-test, evaluación post-test y una sesión de seguimiento. Las sesiones pre-test y post-test tendrán tres partes cada una. La segunda parte se hará después del

descanso y la tercera parte se realizará después del recreo para no cansar a los participantes. Las sesiones pre-test medirán el nivel base de los componentes de nuestra intervención. Las sesiones post-test medirán el efecto de la intervención sobre los mismos componentes: autoestima, efectos emocionales, ansiedad, asertividad y resiliencia. La sesión de seguimiento va dirigida a evaluar el efecto del programa sobre la victimización y la presencia de bullying.

La primera sesión de evaluación pre-test durará en total 75 minutos al igual que la sesión post-test. En la primera parte de la sesión pre-test, la aplicación del cuestionario para medir la autoestima será de 10 min. Para conocer el efecto emocional positivo y negativo, aplicaremos el cuestionario con 10 min. De duración. Para medir la ansiedad, emplearemos 10 minutos. Después haremos un descanso de 10 minutos para luego medir el nivel de asertividad y resiliencia, ambos 10 minutos de duración. Tras el recreo, para conocer el grado de autoconcepto, emplearemos 15 minutos. El mismo orden de tiempo y cuestionarios debe repetirse para la sesión post-test. En cuanto a la sesión de seguimiento, para saber cuál es el grado de victimización emplearemos 8 minutos.

### **Resultados previstos**

Se espera una disminución significativa de las consecuencias de ser víctima de bullying en los participantes con diversidad funcional física o motora y que el efecto del programa sea significativo con efectos inmediatos. En relación con las medidas pre-test, las medidas pos-test deberán mostrar mayor nivel de autoestima al disminuir sentimientos de soledad, el índice de victimización y la sintomatología depresiva, un mayor autoconcepto al reducirse la victimización y al aumentar la autoestima, menores niveles de ansiedad al haber disminuido su sintomatología y un mayor nivel asertivo al aumentar el apoyo emocional externo, la habilidad personal práctica, la gestión interpersonal y habilidad personal afectiva. Así como una mayor capacidad resiliente tras aumentar la competencia personal y al influir en la aceptación de la discapacidad.

Por otra parte, se espera que se mantenga el efecto del programa a largo plazo, un año después. En definitiva tras la sesión de seguimiento, se espera reducir el grado de victimización al disminuir la victimización relacional, victimización física y la victimización verbal en los alumnos con diversidad funcional que participaron en el programa.

## Referencias

- Acedo – Delgado, L. (2016). *Bullying hacia alumnado con discapacidad*. (Tesis de Maestría, Universidad de Jaén. Centro de Estudios de Postgrado.) Recuperada de [http://www.tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5334/1/Acedo\\_Delgado\\_Lourdes\\_Orientacin\\_educativa.pdf](http://www.tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5334/1/Acedo_Delgado_Lourdes_Orientacin_educativa.pdf)
- Carozzo, J., Benitez, L., Zapata, L., y Horna, V. (2012). *El bullying no es juego. Guía para todos*. (1a ed.). Lima: Observatorio sobre violencia y convivencia en la escuela.
- Crick, R. N. y Grotpeter, J. K. (1996). Children's treatment by peers: Victims of relational and overt aggression. *Development and Psychopathology*, 8(2), 367-380.
- Filella, G., Cabello, E., Pérez-Escoda, N., Ros-Morente, A. (2016). Evaluación del programa de Educación Emocional "Happy 8-12" para la resolución asertiva de los conflictos entre iguales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 582-601.
- García Baena, M.<sup>a</sup>, A. (2015). *Evaluación e intervención psicológica de un caso de acoso escolar a una preadolescente de doce años*. (Trabajo fin de grado. Universidad Miguel Hernández de Elche). Recuperado de <http://dspace.umh.es/handle/11000/2548>
- García, F. y Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J., A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 243-256.
- Hartley, M. Bauman, S., Nixon, C. y Davis, S. (2015). Comparative Study of Bullying Victimization Among Students in General and Special Education. *Exceptional Children*, 81(2), 176 –193.
- Heilemann, M.V., Lee, K. y Kury, F.S. (2003). Psychometric properties of the Spanish version of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 11(1), 61-72.
- Huebner, E.S. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240.
- Maeyer, G. y Vanmechelen, K. (1996). *Juul*. España: Lóquez

- McGrath, L., Jones, R. y Hastings, R. (2009). Outcomes of anti-bullying intervention for adults with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 376-380.
- Morán Sánchez, C. (2006). Intervención cognitivo – conductual: en el acoso escolar. Un caso clínico de bullying. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 2,51-56.
- Mosquera – Gallego, L. (2018). Tratamiento cognitivo-conductual de la ansiedad social y acoso escolar en una niña con capacidad intelectual límite. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 50-56.
- Mynard, H. y Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggressive Behavior*, 26(2), 169-178.
- Olivares, J. (2005). *Programa IAFS. Protocolo para la intervención en adolescentes con fobia social*. Madrid: Pirámide.
- Olweus, D.(1998): *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata.
- Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Recuperado de [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)
- Rex, C., Charlop, M-H y Spector, V. (2018). Using Video Modeling as an Anti-bullying Intervention for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 1-13.
- Sanz, J., Vallar, F., Guía, E. y Hernández, A. (2011). *Adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*. España: Pearson Educación, S.A.
- Vagos, P. y Pereira, A. (2010). A Proposal for Evaluating Cognition in Assertiveness. *Psychological Assessment*, 22(3), 657-665.
- Vázquez, A. J., Jiménez, R. y Vázquez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.

## **Anexo: 1.A: Cuentos e historias de bullying**

### Historia 1:

He cambiado de instituto y tenía ilusión por hacer nuevos amigos pero han pasado dos meses, y me llaman “el ruedas”. Ningún niño me habla si no es para pegarme una colleja o insultarme, no me dejan jugar con ellos. Me ven pero siento que no existo, nadie reacciona cuando me insultan. Tengo miedo de contarle a otras personas lo que me pasa todos los días en el instituto ¿Y si los demás niños se ríen más de mí?. No puedo deshacerme de esta silla ni de lo que me están haciendo.

### Historia 2:

Me encantan los deportes, aunque nací coja y a veces tartamudeo. Hay cosas que no puedo o no me dejan hacer. En el recreo, no me dejan jugar. Sólo a saltar la comba para que dé a la cuerda. Me gritan motes por los pasillos y a veces me esconden la mochila. Me gustaría no volver más a clase, quedarme en la cama. Me cuesta estudiar y ya no quiero hacer amigos. Total, sólo soy una pata chula. Soy horrible.

### Historia 3:

No me gusta mi instituto, los demás compañeros se ríen de mí. Imitan la posición de mis manos y de mis piernas en la silla de ruedas. El profesor les llama la atención pero aprovechan en el recreo a reírse más todavía y me llaman cobarde. Prefiero quedarme en una clase solo o con otros compañeros que tienen diversidades funcionales como yo. Uno de ellos no va en silla, utiliza muletas pero si se cae o tropieza ningún compañero le ayuda. Otra compañera, cada vez habla menos con nosotros dos. No sé si está triste o enfadada. Creo que de ella también se ríen pero me da miedo preguntárselo. Me siento muy solo y no me gusta hablar de cómo me ha ido en clase con mis padres ni con nadie. Me da mucha vergüenza, me lo merezco por estar así, no soy como ellos.

## **Anexo: 1B. Preguntas sobre los protagonistas de la historia**

¿Cómo crees que se ha sentido estos protagonistas?

¿Qué emociones crees que sienten?

¿Cómo crees que se ven a sí mismos?

¿Te sientes identificado y por qué

## Anexo: 2A. Frases incompletas

1- Todas las noches tengo pesadillas con los \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_ de mis compañeros.

2- Cada vez que entro al instituto me duele el estómago. Creo que es porque me siento \_\_\_\_\_.

3- Durante mis días en clase, siento presión en el pecho. Quizás sea \_\_\_\_\_.

4- A veces respondo a los insultos que me dicen mis compañeros. Creo que no van a \_\_\_\_\_ y entonces siento muchas ganas de llorar.

5- No le he contado nada a mis padres porque siento \_\_\_\_\_.

6- Me siento \_\_\_\_\_, triste y \_\_\_\_\_ en la hora del recreo.

7- A veces quisiera salir corriendo del instituto porque me amenazan con \_\_\_\_\_ pero estoy en silla de ruedas y no puedo hacerlo. Siento \_\_\_\_\_ y me siento \_\_\_\_\_.

8- Aunque tengo compañeros en el instituto con diversidades funcionales, me siento muy \_\_\_\_\_.

9- Me gustaría poder hacerles sentir lo mismo que siento yo, si vienen a pegarme o insultarme, ni siquiera puedo \_\_\_\_\_. No tengo amigos, sólo me hablan para \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. No me atrevo a \_\_\_\_\_. ¡Que vergüenza!

10- No tengo ganas de salir al recreo, ni de hablar con otros compañeros. Tampoco con mis padres ni profesores. No tengo ganas de jugar ni de estudiar. A veces sólo quiero dormir. Me siento muy \_\_\_\_\_.

## **Anexo: 2B. Metáforas**

“Cuánto más canalizamos gracias a las estrategias, menos piezas tiene la torre. Por lo tanto, menos emociones y pensamientos negativos tenemos dentro acumulados.”

“Si aguantamos demasiado tiempo emociones y pensamientos negativos, sin hacer nada para sentirnos mejor, podemos tambalearnos hasta derrumbarnos o “caernos”.

## **Anexo: 4A. El cuento de JUUL**

*Juul tenía rizos, rizos rojos como hilos de cobre, eso gritaban todos: ¡hilos de cobre! ¡tienes sangre en el pelo! ¡Caca roja! Un día Juul cogió unas tijeras y rizo a rizo se los cortó.*

*Juul tenía la cabeza pelada y todos le decían: ¡bola de billar! ¡cara de huevo! Por eso se puso un gorro. Al no tener pelo, el gorro le caía encima de las orejas y éstas se le salían un poco, ¡orejas de soplillo! ¡Dumbo! ¡echa a volar!’, le llamaban ahora. Eso le hubiese gustado a Juul, volar muy lejos de allí. De dos rabiosos tirones Juul se arrancó las orejas. Como no tenía orejas el gorro le caía encima de los ojos impidiéndole ver, y empezó a chocarse contra las paredes, contra los otros chicos, contra las sillas, Juul veía las estrellas y empezó a bizquear. Entonces los niños empezaron a llamarle: ¡bizco! ¡Cegatón! ¡Juul es un cegatón! Juul cerró fuertemente los ojos hasta que se le salieron de las órbitas, cayeron al suelo como dos canicas calientes, pero no botaron. Tenía tanto, pero tantísimo dolor, que apenas podía pronunciar una palabra, gemía, babeaba y balbuceaba mientras los otros le decían: ¡tartaja! ¡Baboso! ja, ja, ja ¡miren, Juul no sabe hablar! Juul metió su lengua en un enchufe de la luz, se quemó media boca y su lengua, desapareció.*

*El dolor era tan insoportable que Juul apenas podía caminar, las piernas se le torcían y le fallaban y los chicos le decían: ¡Juul el patizampo! ¡Juul piernas torcidas! Juul se fue al tren, puso las piernas sobre las vías, cuando éste pasó dejó un gran reguero rojo.*

*Alguien encontró a Juul, alguien lo sentó en una silla de ruedas, y mientras Juul empujaba y empujaba para escapar los niños seguían gritándole: ¡Juul el ruedas! ¡Juul el ruedas! cuando le alcanzaron, le mancharon de porquería las ruedas y ahí donde él tenía que agarrarse para escapar. De la rabia que le dió metió sus manos en agua hirviendo, para tenerlas siempre limpias, pero estaba tan caliente, que se quemó; y le salieron ampollas y llagas que le supuraban. El médico las mandó amputar y los chicos le decían: ¡brazos de salchicha! ¡Desgraciado! Juul se hizo llevar al zoo, a la jaula de los leones, metió los brazos por los barrotes y un león se los comió.*

*Juul sólo era cabeza y torso y los niños decían: ¡qué pena de torso! ¡si no lo tuviese podríamos jugar al fútbol con su cabeza! Así que entre todos tiraron y tiraron hasta que le separaron la*

*cabeza del tronco. Pero resultó que la cabeza, aunque se podía chutar, no botaba bien; y los niños, cansados, dejaron a Juul abandonado en la zona de penalti. Alguien pasó por allí, lo recogió, le dió de comer, lo mimó, le puso un lápiz en la boca, le ofreció un papel y le preguntó: -¿pero qué te ha pasado? A lo que Juul contestó:*

*Yo tenía rizos rojos, como hilo de cobre. Eso me gritaban todos: ¡hilos de cobre! .¡Tienes sangre en el pelo! ¡Caca roja!. Por eso rizo a rizo, me los corté...*

## **Anexos: 4.B y 4. C. Vídeos**

El circo de las mariposas

<https://www.youtube.com/watch?v=RvhXXTGfoRI>

Corto “El regalo”

<https://www.youtube.com/watch?v=RP1GsCyoAE>