

**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

La educación emocional como factor  
preventivo del acoso escolar:  
Una propuesta de intervención para 3<sup>o</sup>  
de Primaria

---

Trabajo fin de grado presentado por: June Artaraz Garagalza

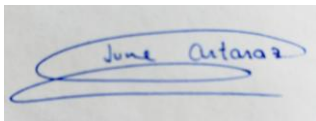
Titulación: Grado en Educación Primaria

Línea de investigación: Intervención

Director/a: Ana León Mejía

Bilbao, 22 de mayo del 2015

Firmado por:

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a white background. The signature reads "June Artaraz" and is enclosed within a blue oval scribble.

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

## **RESUMEN**

El bullying, también conocido acoso escolar, es un problema que empezó a obtener mayor protagonismo en la década de los 70, y en nuestro país la atención ha surgido en las últimas décadas. Numerosos estudios demuestran que el acoso escolar aumenta considerablemente en el quinto curso de Educación Primaria. Por tanto, cada vez son más los autores que investigan cómo podemos prevenir la aparición de dicho fenómeno. En este sentido, la educación emocional se perfila como una herramienta útil para prevenir el acoso escolar. Por ello, en el presente trabajo de fin de grado se aborda teóricamente esta cuestión y se ofrece un programa diseñado para el tercer curso de primaria, año crítico, para prevenir el bullying mediante la educación emocional.

### **Palabras clave:**

Acoso escolar, bullying, inteligencias múltiples, educación emocional, educación primaria, programa de prevención.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. Metodología.....	6
1.2. Planteamiento del problema.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4. Objetivos.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Inteligencias múltiples.....	10
2.2. La teoría triárquica de la inteligencia.....	12
2.3. Inteligencia emocional.....	14
2.3.1. Emoción: aclaración conceptual.....	14
2.3.2. Inteligencia emocional versus cognitiva.....	15
2.4. Las emociones como parte indisociable de la cognición.....	17
2.5. El acoso escolar.....	18
2.5.1. Conceptualización de acoso escolar.....	18
2.5.2. Datos de acoso escolar.....	20
2.5.3 Características emocionales de los agentes implicados en el acoso escolar.....	22
2.6. Principales emociones presentes en el acoso escolar.....	25
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	27
3.1. Justificación.....	27
3.1. Principales objetivos.....	28
3.2. Destinatarios.....	28
3.3. Contexto.....	28
3.4. Temporalización.....	29
3.5. Metodología.....	29
3.6. Enseñanza significativa.....	30

3.7. Instrumentos.....	31
3.8. Colaboración con las familias .....	31
3.9. Sesiones.....	32
3.10 Cronograma.....	33
3.11. Evaluación .....	33
3.12. Sesiones.....	36
4. CONCLUSIONES .....	45
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	47

#### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de acoso .....	19
Tabla 2. Contenidos de las sesiones.....	32
Tabla 3. Cronograma.....	33
Tabla 4. Lista de control para el tutor .....	34
Tabla 5. Lista de control para el alumnado.....	35
Tabla 6. Cuestionario para el alumnado .....	51
Tabla 7. Formulario de emociones .....	52

#### ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estructura del TFG (elaboración propia) .....	6
Figura 2. Contenidos a tratar en el TFG .....	7
Figura 3. Teoría Triárquica de la Inteligencia de Sternberg(1985).....	13
Figura 4. Inteligencias múltiples de Gardner .....	16
Figura 5 Índice de maltrato 2012 por niveles educativos.....	21
Figura 6 Tipos de maltrato en Educación Primaria y ESO .....	22

Figura 7. Evolución sobre a quién comunica la víctima el maltrato en el tercer ciclo de Educación Primaria.....	22
Figura 8. Agentes implicados en el acoso escolar.....	23
Figura 9. Aspectos a tratar en la prevención del acoso escolar .....	30
Figura 10. Características necesarias para el aprendizaje significativo .....	30

# 1. INTRODUCCIÓN

El acoso escolar es un tema presente en nuestras aulas. El siguiente trabajo se presenta una propuesta educativa destinada al tercer curso de Educación Primaria. Está diseñada para ese curso del segundo ciclo debido a la gran subida que experimenta este fenómeno en el quinto curso. Está pensado para hacerlo con carácter preventivo en ese ciclo, de modo que podamos evitar el acoso en ciclos superiores.

En concreto, esta intervención está compuesta por una decena de sesiones donde se trabajan las emociones, se conocen, se identifican, se enseña a regularlas, se favorece la conducta prosocial y la empatía, todo ello siempre en el eje del bullying. El objetivo último es conseguir la prevención del problema en los cursos más vulnerables.

Para llevar a cabo el desarrollo de la intervención se ha dividido el contenido en tres grandes bloques donde primero se expone la información acerca del tema general las emociones, las inteligencias múltiples, el acoso escolar, los datos actuales del fenómeno y se desarrollan varios conceptos. Después se elabora la propuesta de intervención y finalmente se aportan las conclusiones extraídas del trabajo, donde examinaremos la consecución de los objetivos propuestos en este trabajo.

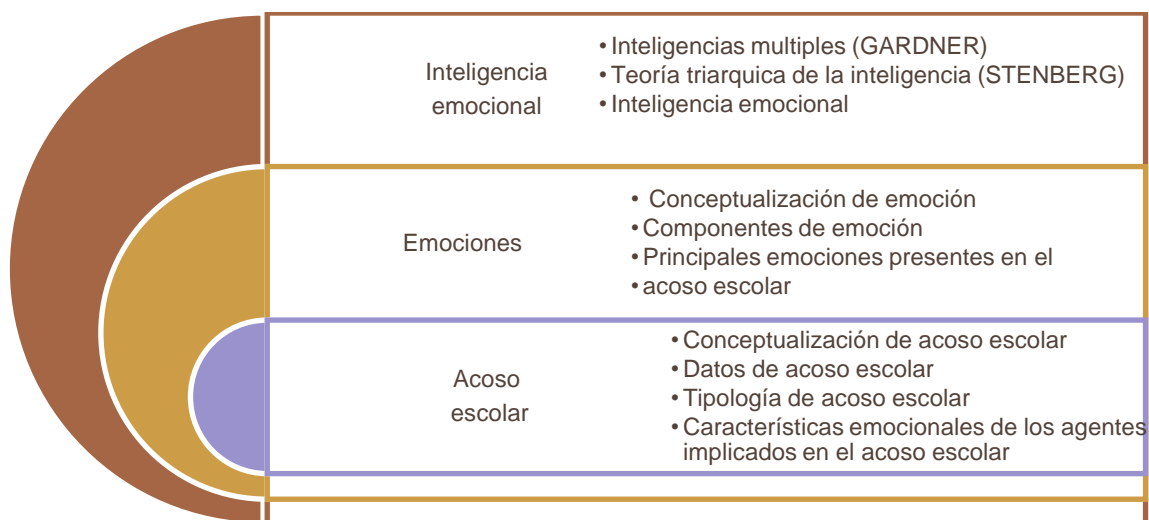
## 1.1. Metodología

Para desarrollar el marco teórico los puntos de partida que se han tenido en cuenta son las siguientes: la inteligencia emocional, las emociones y el acoso escolar. Ello nos ha llevado al diseño de la propuesta y las conclusiones finales.



*Figura1. Estructura del TFG (elaboración propia)*

En cada uno de los ejes teóricos, se ha ido precisando los distintos contenidos y temáticas que presentamos en la siguiente figura:



**Figura 2.** Contenidos a tratar en el TFG (elaboración propia)

En la elaboración de la propuesta de intervención, se han considerado diferentes aspectos a tratar. En primer lugar se ha expuesto la justificación, los destinatarios, la contextualización, los objetivos de la propuesta, los principios de enseñanza significativa, la metodología a seguir, y los instrumentos con los que se va a trabajar y la temporalización de la propuesta. En segundo lugar se explican las sesiones, cada una con los objetivos a cumplir y la descripción de la sesión. Por último, he incluido un test de evaluación para la valorar la eficacia de la propuesta antes y después de implementarla.

## 1.2. Planteamiento del problema

El bullying es un fenómeno que siempre ha estado presente en la educación. No obstante, no fue hasta la década de los 70 cuando el bullying comenzó a adquirir mayor protagonismo en los países anglosajones, y fueron muchos los expertos que intentaron buscar las causas, las consecuencias y las vías para prevenir este tipo de violencia. Sin embargo, fue denominado como “mobbing” en las primeras investigaciones realizadas (Heinemann, 1972; Olweus 1973). Olweus (1973) lo definió como una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno contra otro. A pesar de las investigaciones, propuestas y medios que se han puesto en las últimas décadas, el acoso escolar sigue teniendo una notable presencia hasta el día en las aulas. Por ejemplo, teniendo en cuenta la investigación de Oñarte y Piñuel (2006), citado en Ortiz, (2008), El País Vasco es

la segunda comunidad autónoma que más casos de bullying presencia con un 25,6%.

Además, según el último informe publicado por el del instituto vasco de evaluación de investigación educativa (ISEI-IVEI) en torno al acoso escolar (2012), la violencia escolar es un problema al que nos enfrentamos en educación debido a sus resultados. El quinto curso de Educación Primaria, es una etapa muy vulnerable para la existencia del bullying. En este curso los datos se disparan, alcanzando un 23,3% de personas que admiten que han sufrido en alguna ocasión algún tipo de maltrato por parte de algún compañero.

La Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), las competencias generales ha modificado las competencias generales para la educación básica pasando de ser ocho, a nombrar las siguientes siete en el artículo 2 del Real Decreto 126/2014:

1. Comunicación lingüística
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
3. Competencia digital
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
7. Conciencia y expresiones culturales

Se puede observar cómo la quinta competencia planteada por la LOMCE tiene una directa relación con dicho problema mencionado, Es necesario que los alumnos aprendan a convivir en la sociedad, interioricen competencias cívicas y aprendan a regular sus emociones. Además, la educación emocional puede ser un arma efectiva en la prevención del acoso escolar. Por tanto, debemos tener en cuenta este factor a la hora de programar cualquier diseño de intervención.

### **1.3 Justificación**

Las razones nombradas anteriormente son las que me llevan a desarrollar el siguiente trabajo: el alto porcentaje de acoso escolar que presenta el País Vasco, el alto porcentaje de agresiones que ocurren en la etapa y la necesidad de trabajar la educación emocional y las ventajas que esta nos proporciona. Los



centros escolares viven diariamente situaciones de violencia entre iguales. Es un tema que puede acarrear unas consecuencias muy graves en personas, desde problemas psicológicos, baja autoestima, fobia a la escuela, fracaso escolar, o incluso problemas graves de salud o en los casos más extremos, algunas víctimas ponen fin a sus vidas.

Personalmente es un tema que me preocupa considerablemente. Es un fenómeno que se vive todos los días en los centros escolares al que hay que ponerle un punto y final. Para ello, parece que existe una unanimidad entre los expertos en que trabajar las emociones en el aula es una herramienta potente para su eliminación. Por lo tanto, esta es la razón que me lleva a la creación de una propuesta de intervención basada en la educación emocional como medida de prevención el acoso escolar. Y, por tanto, este es el punto de partida del siguiente Trabajo de Fin de Grado.

#### **1.4. Objetivos**

##### **Objetivo general:**

⇒ Elaborar una propuesta de intervención para prevenir el bullying en un aula de tercero de primaria, mediante la educación emocional.

##### **Objetivos específicos,**

- Analizar los estudios actuales sobre la violencia escolar en nuestro territorio.
- Conocer y analizar diferentes planteamientos para la prevención del bullying.
- Conocer las fundamentaciones actuales acerca de la educación emocional.
- Crear una programación de intervención donde los alumnos se beneficien de las aportaciones de la educación emocional como medida de prevención para el bullying.
- Crear sesiones que inciten a los alumnos a la reflexión acerca del bullying.
- Crear actividades para fomentar la conducta prosocial y la empatía.

## **2. MARCO TEÓRICO**

En este apartado teórico, se mostrará la teoría que Howard Gardner planteó proporcionando una visión múltiple de las inteligencias. Para continuar, se explicará la teoría triárquica de Robert J. Sternberg. Después, se hará hincapié en la relación entre ambas, así como en las críticas que han recibido estas teorías. Finalmente, nos adentraremos en el problema del acoso escolar, viendo qué relación existe con la inteligencia emocional, con el fin de abordar este aspecto que desarrollamos de forma empírica en la propuesta de intervención.

### **2.1. Inteligencias múltiples**

Antes de entrar de lleno en la inteligencia emocional es necesario contextualizar el tema mediante una revisión del modelo de inteligencias múltiples. Para desarrollar este apartado es necesario destacar las ideas que Howard Gardner proporcionó a la sociedad, ya que fue él quien bautizó este concepto. El trabajo de Howard Gardner (1983) supuso un cambio debido a que era totalmente opuesto a la concepción de la inteligencia vigente en la psicología académica de entonces. Gardner (1983, 1999) mostró su oposición a ideas comunes de como por ejemplo:

- Que la inteligencia es una capacidad genérica del ser humano, la cual puede estar presente en un individuo en mayor o menor medida.
- Que la inteligencia es una capacidad cuantificable, la cual se puede medir mediante instrumentos estándares.

Por lo tanto, planteó su teoría como alternativa al enfoque dominante que había existido hasta ese momento:

Hasta ahora la palabra inteligencia se ha limitado básicamente a las capacidades lingüísticas y lógicas, aunque el ser humano puede procesar elementos tan diversos como los contenidos del espacio, la música o la psique propia y ajena. Al igual que una tira elástica, las concepciones de la inteligencia deben dar aún más de sí para abarcar estos contenidos tan diversos. (Gardner, 1999, p. 202).

Además de esta ampliación del concepto que nos propuso el autor, también abogó por renovar la forma en la que hay que evaluar la inteligencia al afirmar que

“la inteligencia, como constructo a definir y como capacidad a medir, ha dejado de ser propiedad de un grupo concreto de especialistas que la contemplan desde una limitada perspectiva psicométrica” (1999, p. 34). Como bien explican Mora y Martín (2007), el planteamiento de Gardner ha supuesto la relatividad del concepto inteligencia.

Sin embargo, no en todas las sociedades se entiende igual. De hecho, existen culturas que no tienen ese concepto de inteligencia. Otras culturas entienden la inteligencia de una forma que en el mundo occidental resulta extraña. Por lo tanto, al existir diferentes concepciones de inteligencia en diferentes marcos culturales, ello hizo que Gardner propusiese diferentes inteligencias, en concreto, afirmó que “hay evidencias persuasivas sobre la existencia de varias competencias intelectuales humanas relativamente autónomas” (1983, p. 40).

Gardner (1983) inicialmente identificó siete tipos de inteligencias. Sin embargo, años más adelante (1999), incorporó un tipo de inteligencia más a las señaladas anteriormente. La clasificación que predomina hoy en día es la siguiente:

- **Inteligencia lingüística:** es la inteligencia que se aplica a la comunicación, a la expresión escrita o hablada.
- **Inteligencia musical:** se trata de la capacidad que tiene una persona de entender o expresarse mediante la música, relacionado con melodías, pulsos, formas musicales, etc.
- **Inteligencia lógico-matemática:** es considerada la inteligencia que se emplea para la resolución de problemas lógicos y matemáticos. En nuestra sociedad, esta inteligencia ha sido considerada como una de las más importantes.
- **Inteligencia espacial:** esta inteligencia hace referencia a la capacidad que tiene una persona para pensar en tres dimensiones.
- **Inteligencia cenestésico-corporal:** la que tiene relación con el control corporal, con la unión del cuerpo y de la mente para el perfeccionamiento del control corporal.

- **Inteligencia intrapersonal:** es la inteligencia que tiene que ver con el autocomprensión, con el entendimiento de la propia vida emocional, de identificar nuestras emociones, ponerles nombre y mediar en ellas.
- **Inteligencia interpersonal:** es la inteligencia que permite que entendamos a los demás, la que desarrolla nuestra empatía y crea las relaciones con otras personas.
- **Inteligencia naturalista:** esta inteligencia es la que hace referencia a la habilidad de contactar con el mundo natural, la que va ligada con la observación y experimentación de nuestro entorno natural.

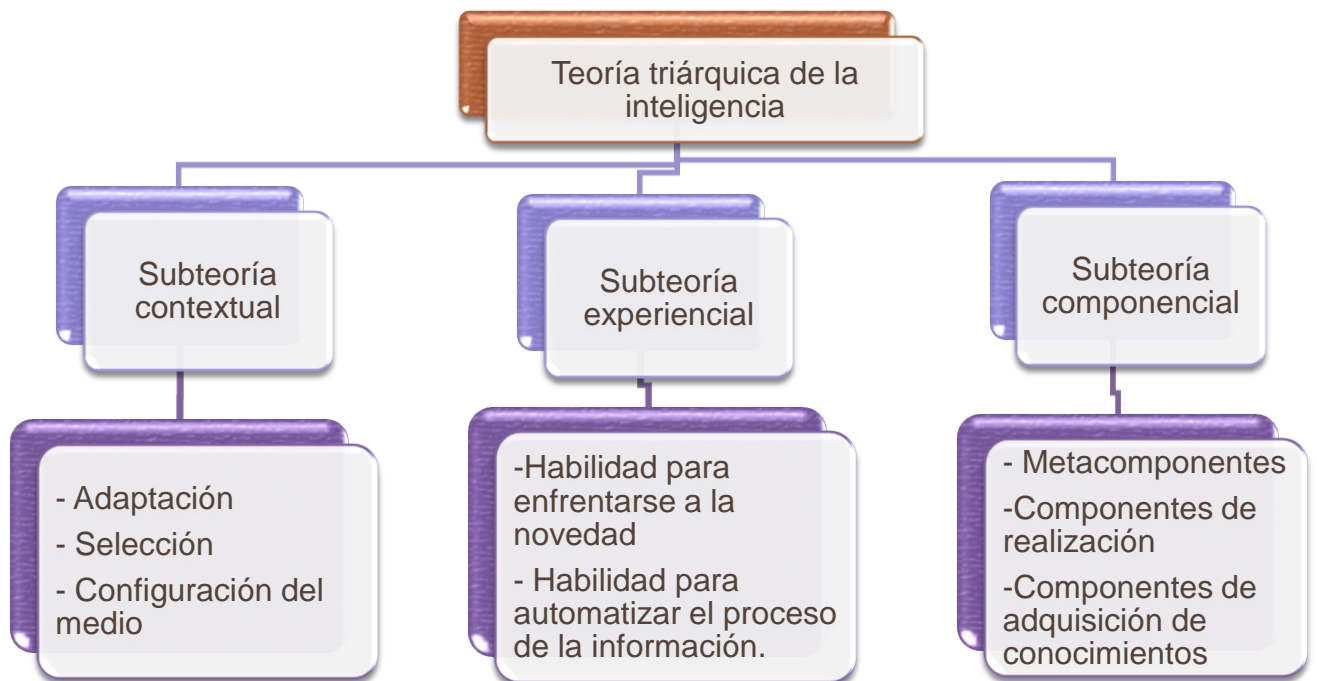
Con esta teoría, Gardner asegura que una persona puede tener mayor inteligencia en algunos ámbitos, y se reivindica que no solo se tiene que tener en cuenta los tipos de inteligencia que históricamente han tenido relevancia, que son la verbal lingüística y la lógico matemática. Gardner no ha sido el único autor que ha dividido la inteligencia en diferentes secciones. Por ello, a continuación vamos a revisar la propuesta de Sternberg, el cual se trata de un enfoque que divide la inteligencia en tres ámbitos.

## 2.2. La teoría triárquica de la inteligencia

Además de la teoría de inteligencias múltiples de Gardner hay diferentes teorías que han destacado en la sociedad. Una de ellas es la teoría triárquica de la inteligencia, la cual fue presentada por Sternberg en 1985 y es de gran importancia para comprender el concepto de inteligencia emocional. Robert Sternberg (1985) explica que la inteligencia se construye por medio del mundo exterior, del mundo interior y de la interacción entre el mundo exterior e interior. Con ello, este autor rechazaba el anterior enfoque de inteligencia:

Creo que las teorías anteriores, como la componencial, por ejemplo, han tendido a ocuparse de sólo unos aspectos muy limitados de la inteligencia humana. Sea cual sea el valor que hayan tenido como teorías de la 'cognición' o conocimiento, han tenido menos valor por su carácter incompleto, como teorías exhaustivas de la «inteligencia». (Sternberg, 1985, p.14).

Tal y como explican Fernandez y Extremera (2002), Sternberg opta por un enfoque de la inteligencia que evita errores que hacen que esta capacidad humana se vea limitada. Para ello, es partidario de un planteamiento más abierto en el cual da cabida a tres dimensiones básicas de la inteligencia: el contexto (en el que aparece, la experiencia (que se tiene al respecto) y los componentes (que lo integran). Por lo tanto, la teoría triárquica tiene su base en tres subteorías (ver figura 3).



**Figura 3.** Teoría Triárquica de la Inteligencia de Sternberg (1985). (Elaboración propia)

Esta teoría relaciona la inteligencia con las tres dimensiones que tiene cada individuo, Sternberg las calificó como subteorías. La subteoría contextual hace referencia a la forma en la que una persona se mueve en su entorno, la capacidad de adaptación, de selección del ambiente y la configuración del medio al que pertenece. La subteoría experiencial tiene que ver con la relación que mantiene el individuo con el mundo externo, la habilidad que tiene para la situaciones nuevas y para la automatización. Por último, este autor explica la subteoría componencial, el cual va ligado a la inteligencia intrapersonal, el que tiene relación con el mundo

interno de la persona, con la capacidad analítica y académica. Mediante esta subteoría, el individuo investiga, adquiere conocimientos, realiza y ejecuta.

### **2.3. Inteligencia emocional**

Como veremos más adelante, la inteligencia emocional es un término que acapara la atención de educadores y a menudo se usa para enfatizar habilidades y capacidades esenciales para el desarrollo de un individuo que no tienen que ver con el tipo de habilidades académicas que suele recoger y evaluar el currículum escolar. Pero antes de analizar con más detalle este concepto es necesario adentrarse en el propio concepto de emoción.

#### **2.3.1. Emoción: aclaración conceptual**

La definición de emoción es un concepto muy amplio que da lugar a diferentes concepciones y disputas. Por ejemplo, autores como Wenger, Jones y Jones (1962) admiten la dificultad que conlleva la conceptualización: "casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, p.3).

Uno de los que pioneros en este ámbito fue James. Este autor definió el concepto de emoción y propuso dos tipos de emoción en la teoría de las emociones que publicó (1884). Para él, las emociones son una secuencia de sucesos que empieza como resultado de un estímulo y termina con una experiencia emocional consciente. Las clasificó en emociones que tienen manifestaciones intensas y las que crean manifestaciones frías. Otro autor reconocido que ha formulado el término es Goleman; cuando hablamos de emoción, se trata de "un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas u biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación" (Goleman, 1996, p. 441).

Según Bisquerra (2000) emoción es "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción" (p. 20). Por otra parte, podemos identificar distintos componentes de una emoción. En concreto, siguiendo a Hockenbury y Hockenbury (2007), dividieron el

concepto de emoción en tres componentes diferentes: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta de comportamiento o expresiva.

Para entender mejor los tres componentes a los que aluden los anteriores autores, Willian Lyons (1993) hace hincapié en cada uno de ellos.

- **La experiencia subjetiva:** las emociones son subjetivas y no todos experimentan las mismas emociones a lo largo de su vida.
- **La respuesta biológica:** las emociones pueden causar o dar pie a reacciones fisiológicas importantes, siendo el cerebro el “director de orquesta” encargado de dirigir estas reacciones en cadena complejas.
- **La respuesta conductual:** se trata de la expresión real de la emoción, las cuales son en gran parte innatas e universales si bien las normas culturales pueden jugar un papel destacado.

### 2.3.2. Inteligencia emocional versus cognitiva

La sociedad durante los últimos siglos ha valorado de forma persistente el concepto de inteligencia. Fernandez y Extremera (2002) explican cómo en la escuela tradicional un alumno inteligente es quien domina las lenguas y las matemáticas; después se ha estipulado que el alumno inteligente es aquel que obtiene resultados elevados en los test de inteligencia, por lo que se crea un vínculo estrecho entre el cociente intelectual y el rendimiento académico. Por lo tanto, durante las últimas décadas, los alumnos con mayor puntuación tienen en los test de CI, son los que consiguen mejores calificaciones en la etapa educativa

Sin embargo, en los últimos años se ha cuestionado ese sistema de clasificación del alumnado. Fernandez y Extremera nos aportan dos razones que anulan la anterior concepción de inteligencia. La primera es que “la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional” (Fernandez y Extremera, 2002, p.1). Los mejores profesionales de cada ámbito no son los mejores de su promoción teniendo en cuenta las calificaciones.

No son aquellos adolescentes que se quedaban solos en el recreo (...) son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia. Son los que cultivaron

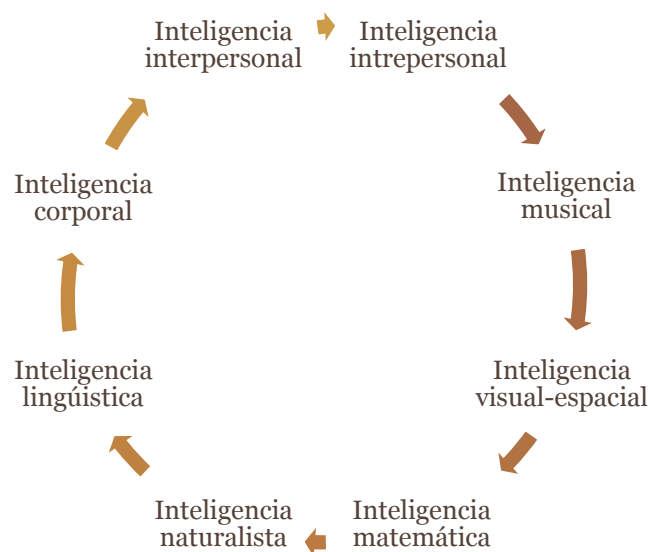
las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.(Fernandez y Extremera, 2002, p. 1).

La segunda razón que proporcionan los autores mencionados es que la inteligencia entendida bajo un punto de vista tradicional no es suficiente para obtener el éxito en nuestra vida cotidiana. En concreto, señalan que “el CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.” (Fernandez y Extremera, 2002, p.1).

Por otra parte, Garaigodibil y Oñederra (2010) nos ofrecen una definición al término inteligencia emocional a tener en cuenta.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarse y manejar bien las emociones tanto en relación a uno mismo como a los demás, y describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el CI (cociente intelectual). (p. 244)

En definitiva, teniendo en cuenta la clasificación de Gardner, la inteligencia emocional constituye la suma de dos tipos de inteligencias que presenta el autor.



**Figura 4.** *Inteligencias múltiples de Gardner* (elaboración propia)



Se trata de la interacción entre la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Es decir, lo relacionado con el autoconocimiento, autocontrol, autocomprensión, a la vida emocional de uno mismo y lo que deriva de empatía, entender a los demás, identificar la vida emocional de los demás o comunicarse con ellos.

#### **2.4. Las emociones como parte indisociable de la cognición**

Al igual que existen defensores de la multitud de inteligencias, los últimos años se ha podido observar que ha sido un tema criticado. Cruz Bermúdez (2010) muestra las diferentes teorías neurológicas que abordan este aspecto desde prismas muy distintos. Por una parte, tenemos la perspectiva de la “equipotentiality”, la cual explica que todas las partes del cerebro están activas a la hora de hacer tarea determinada o a la hora de procesar un determinado tipo de información, ya que el cerebro actúa en red (Pessoa, 2013). La segunda trata de explicar, dese una visión modular, que cada área del cerebro tiene una función en concreto y que las distintas habilidades dependen de diferentes áreas. Por tanto, las teorías explicadas anteriormente se catalogarían en el segundo caso, ya que emoción y cognición aparecen como constructos independientes entre sí, como inteligencias distintas.

Pessoa (2008; 2013) va más allá de estas teorías y explica que la complejidad mental es mayor que la solución que aportan estas teorías. Afirma que estas teorías tienen limitaciones metodológicas, y que hace falta estudiar los procesos emocionales y cognitivos de forma integrada, sin disociarlas.

Son muchos los autores que formulan una definición de cognición parecida a la que proporciona Pessoa (Cruz Bermúdez, 2010). Según Pessoa (2013), cognición son los procesos mentales como memoria, atención, lenguaje y planificación. Sin embargo, no existe la misma deliberación con el concepto de emoción. Damasio (2003) hace una diferenciación entre emociones y sentimientos (citado en Cruz Bermúdez (2010)). Afirma que las emociones se localizan o se generan a nivel corporal, como ya expusiera James (1884) en su artículo seminal sobre qué es una emoción. Siguiendo con esta teoría neuropsicológica, los sentimientos se generan a nivel mental y, por tanto, no pueden ser disociados de la cognición: “la

emoción y la cognición no pueden ser cosas separadas simple y sencillamente porque son fenómenos emergentes de las mismas regiones cerebrales” (Pessoa, 2008, citado en Cruz-Bermúdez, 2010 p.9).

Cappas et al (2005) explican que las emociones están dirigidas por los circuitos más primitivos del cerebro, las cuales nos empujan hacia el placer para dejar atrás el dolor. Se trata de un balance entre nuestros instintos y las demandas socioculturales. Basándose en la neurociencia moderna, afirman que “las decisiones que tomamos a diario están basadas en nuestras emociones y, por lo tanto, es importante considerar las emociones para propiciar cambios a nivel cognitivo.” (citado en Cruz Bermúdez, 2010, p. 9 ).

## **2.5. El acoso escolar**

El acoso escolar comenzó a tener lugar en la investigación de la psicología en la década de los 70. A partir de esa década, se han ido analizando diferentes aspectos del fenómeno como pueden ser los agentes implicados en el acoso, los factores que incitan a que se dé, las emociones que se experimentan o el tipo de agresión que se da.

### **2.5.1. Conceptualización de acoso escolar**

Al igual que en apartados anteriores es preciso comenzar este subapartado respondiendo a la pregunta de qué es el acoso escolar. Se pueden encontrar tantas definiciones como autores que intentan dar respuesta a este interrogante. Sin embargo, son muchos los que coinciden en algunos elementos básicos para definirlo: presencia de agresión física, psicológica o verbal y persecución, entre otros.

Dan Olweus (1983), uno de los primeros que se sumó a la investigación del acoso escolar, lo definió como “una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques” (Olweus, 1983; Collell y Escudé, 2006, p.1). Años más tarde, lo especificó de la siguiente manera:

El acoso escolar es un comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y/o agresividad física de unos niños

hacia otros que se convierten, de esta forma, en víctimas de sus compañeros. Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos. Se produce una acción negativa cuando alguien, de forma intencionada, causa un daño, hiere o incomoda a otra persona. (Olweus, 1998, p. 25)

Según Olweus (1998), las características predominantes para que suceda este fenómeno son las siguientes:

- **Desequilibrio:** Existe una desigualdad de poder y emotiva entre quien agrede y la víctima del acoso.
- **Intención:** El agresor tiene intención de dañar a la víctima. Además, posiblemente este hecho cree satisfacción en él.
- **Reiteración:** El acoso escolar se da en un periodo determinado de tiempo de forma recurrente.

Desde hace años, a este fenómeno social se le denomina también “bullying”. Este anglicismo está muy extendido en la sociedad a pesar de que la Real Academia Española no recoge la palabra. Además, conviene destacar que existen distintos tipos de acoso, los cuales engloban distintas prácticas o acciones.

**Tabla 1. Tipos de acoso.**

Tipo de acoso	Acciones propias del acoso
<b>Acoso físico</b>	Empujar, golpear con o sin objetos, arañar, pellizcar, escupir, etc.
<b>Acoso verbal</b>	Insultar, amenazar, tomar el pelo o poner motes.
<b>Acoso psicológico</b>	Excluir de un grupo, ridiculizar, humillar, chantajear, provocar, atemorizar, robar...
<b>Cyberbullying</b>	Acoso por internet, generalmente en redes sociales. El principal acoso es el acoso psicológico y verbal.
<b>Acoso sexual</b>	Abusar sexualmente, chantajear sexualmente, acosar, etc.

(Elaboración propia)

### **2.5.2. Datos de acoso escolar**

En los últimos años son muchas las organizaciones que han realizado investigaciones en torno al acoso escolar. Estos estudios se han centrado en diferentes aspectos del fenómeno (enfocándolo a una edad determinada, alumnos de diferentes etnias, centrándose en las características personales de los agentes implicados, estudiando las circunstancias donde se da o incluso el escenario en el que sucede, entre otros).

Uno de estos estudios, a nivel mundial, lo realizó en el 2009 la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OECD). En concreto, llevó a cabo un estudio comparativo entre 23 países donde se analizaba el bienestar de los ambientes escolares (citado en Górriz Plumed, 2009). En este estudio, el país con mayor incidencia de acoso escolar fue México (61%). Según estos estudios, España con una media de 34% se encuentra por debajo de la media mundial (40%). Dicha investigación concluyó que era necesario favorecer el clima escolar.

En el año 2000, un estudio del Defensor del pueblo y Unicef publicó una serie de conclusiones basándose en varios estudios realizados con anterioridad (Górriz Plumed, 2009). Entre ellas, se destacaba que el tipo de acoso escolar que más se daba eran las agresiones verbales. Además, el número de alumnos que declaraba ser agresor verbal, era menor que el número de alumnos que admitía sufrir agresiones verbales. El escenario más habitual del acoso escolar tiene lugar en el patio, aunque el aula es dónde más motes e insultos se propician. La mayoría de alumnos presentan miedo a ir a la escuela por motivos que tienen que ver con sus compañeros, seguido de por cuestiones académicas.

Según el informe Cisneros X, Violencia y acoso escolar podemos extraer los siguientes datos (Oñate y Piñuel, 2006, citado en Górriz Plumed, 2009):

- El 23,2% de los alumnos que fueron encuestados están sufriendo acoso escolar. (24,4% niños y 21,6% niñas).
- La relación que tiene el acoso escolar es inversamente proporcional a la edad encuestada (El número de acoso escolar en niños más pequeños

encuestados, 2º de primaria, es mucho mayor a edades superiores a 1º de bachiller).

En concreto, llama la atención que “si en 1º de Bachillerato el acoso afecta al 11,40% de los alumnos, en Segundo de Primaria (niños de siete años) lo sufre el 41,4%.” (Ortiz, 2006).

Aunque sí es cierto que la modalidad de acoso y violencia escolar varía en función del sexo. Los niños se decantan más por la agresión física y las amenazas directas mientras que las niñas atacan a la víctima aislándola y excluyéndola, intentando bloquearla socialmente. (Oñarte y Piñuel 2006, citado en Ortiz, 2006, párr. 9 ).

En dicho estudio se estudió también la tasa de cada comunidad autónoma (Oñarte y Piñuel 2006, citado en Ortiz, 2006). Con ello, se concluyó que Andalucía es la comunidad que más acoso escolar padece, con un 27,7% de casos de bullying. En segundo lugar, el País Vasco y Navarra con un porcentaje del 25,6%; seguido por Asturias y Cantabria con el 23,6% de incidencia de acoso escolar.

Haciendo hincapié en el País Vasco (Comunidad donde se llevará a cabo esta propuesta), según los estudios realizados por ISEI-IVEI y el Gobierno Vasco (2012), el 21,7% de los alumnos del tercer ciclo de educación primaria del territorio han admitido recibir algún tipo de maltrato. El mayor incide de víctimas de bullying, según los datos que aportan, se encuentra en el 5º curso de Primaria, a medida que aumenta la edad, el porcentaje disminuye.



Figura 5. Índice de maltrato 2012 por niveles educativos. ISEI-IVEI

Por otra parte, el tipo de maltrato al que más se recurre en educación primaria es el verbal (15,3%), el cual ha ido en aumento con el paso de los años. A este tipo le sigue la exclusión que se les hace a las víctimas (7,9%) después las agresiones

físicas (5,3%), la agresión que sufren algunos objetos de las víctimas (4,5%) y por último el nuevo fenómeno denominado como ciberbullying ( 2,6%).

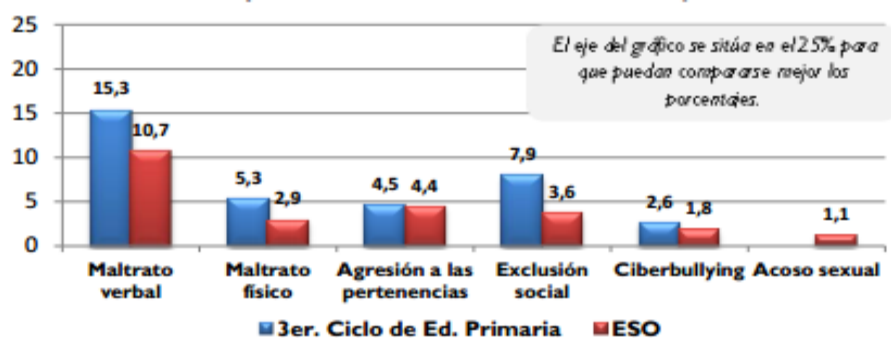


Figura 6. Tipos de maltrato en Educación Primaria y ESO. ISEI-IVEI

Para finalizar, es de interés educativo analizar a quién acuden estas víctimas del bullying. Es preciso destacar que con el paso de los años, cada vez son más los alumnos que lo padecen; además, cada vez acuden más a sus profesores o a sus tutores además de seguir recurriendo a sus familiares o amigos. Por otra parte, es un dato a tener en cuenta que un 13,1% no acuden a nadie al sufrir acoso escolar.

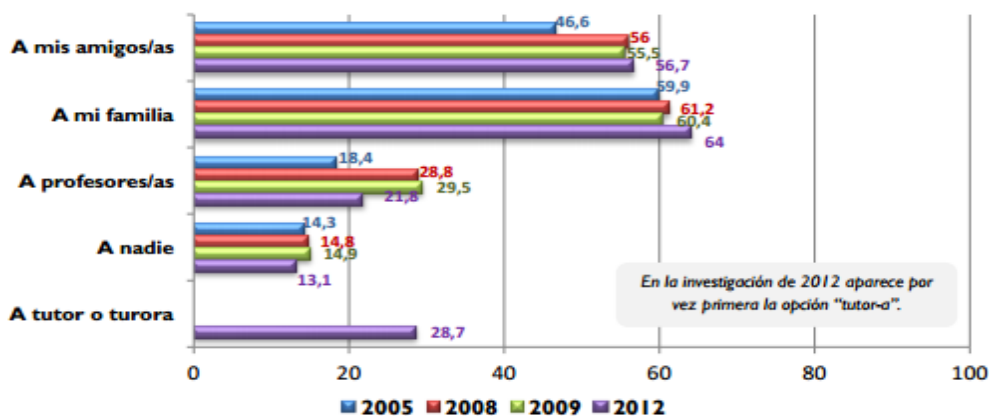
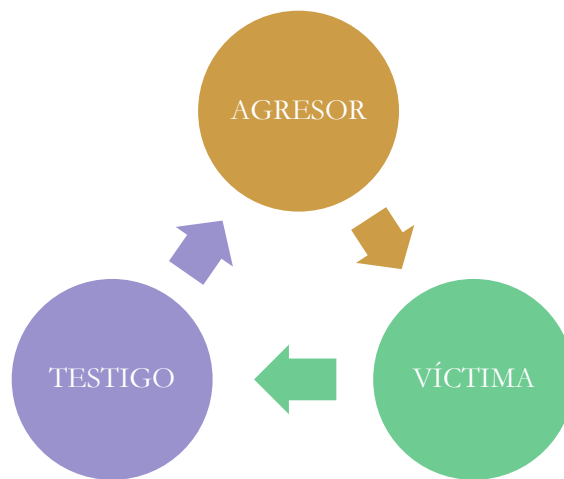


Figura 7. Evolución sobre a quién comunica la víctima el maltrato en el tercer ciclo de Educación Primaria. ISEI-IVEI

### 2.5.3 Características emocionales de los agentes implicados en el acoso escolar

En este apartado se presentarán las personas implicadas en el maltrato entre iguales. Los agentes que forman parte del fenómeno bullying son los siguientes:



**Figura 8.** Agentes implicados en el acoso escolar (elaboración propia)

Veamos cada uno de estos agentes por separado:

### **Agresor o acosador**

Los niños agresores suelen atender a un perfil determinado, en concreto, son “niños impulsivos, disruptivos y extrovertidos, con actitudes menos negativas hacia la intimidación” (Górriz Plumed 2009, p. 53). Además, no suelen tener conciencia o preocupación sobre si las agresiones que ocasionan son moralmente aceptadas. Por lo que este colectivo se caracteriza por la falta de empatía y de culpabilidad. Principalmente, este grupo de alumnos suelen destacarse relaciones familiares con ausencia de un vínculo afectivo cálido. Además, existen serias dificultades para establecer límites.

En estas relaciones están presentes los estilos educativos permisivos y el frecuente empleo de métodos autoritarios, recurriendo al castigo físico. Por otra parte, los niños agresores son niños con un temperamento agresivo que presentan conductas agresivas, tanto reactiva como proactiva (Salmivalli y Nieminen, 2002; Camodema y Goossens, 2005, citados en Górriz Plumed, 2009). Además de eso, tienen necesidad de dominar a los demás, teniendo dificultades en las relaciones con los otros niños, debido a su bajo autocontrol. Presentan problemas para resolver conflictos sin recurrir a la violencia. De la misma manera, Slee y Rigby (1993) afirman que “los agresores muestran tendencia al psicoticismo a través de una mayor dureza emocional, despreocupación por los

sentimientos de los demás e insensibilidad (Slee y Rigby , 1993, citado en Górriz Plumed, 2009, p. 53).

## **Víctimas**

Los niños víctimas, por normal general, se caracterizan por su timidez, inseguridad y debilidad (Górriz Plumed, 2009). Se ven a sí mismos con incapacidad de evitar los ataques debido a su baja autoestima. Además, suelen presentar dificultades para establecer nuevas relaciones, presentan retraimiento social, mientras que influye en que tengan una red social limitada. Suelen tener algunos problemas conductuales, por ejemplo, la agresión reactiva y problemas emocionales como la tristeza o la ira (Camodema y Goossens, 2005, citado en Górriz Plumed, 2009). Hay riesgos sociales que incrementan convertirse a una persona en víctima aunque cualquiera puede valer como diana de los acosadores, algunos más corrientes son personas pertenecientes a una minoría étnica, tener una determinada orientación sexual, dificultades de aprendizaje, determinadas características físicas, etc.

Las víctimas pueden ser sumisas, activas reactivas-agresivas o seguras de sí mismas (Górriz Plumed, 2009):

- **Víctima pasiva o sumisa:** Es el tipo de víctima más habitual, coincide con las características generales mencionadas en el apartado general. Se trata de niños inseguros con baja autoestima, con limitados vínculos sociales y poca asertividad. No responde a los ataques de su agresor. Muchas veces creen que el causante del problema son ellos mismos.
- **Víctima activa:** Este colectivo tienen mayor autoestima que los mencionados. Son más asertivos y más activos además de tener características propias como la ansiedad o la agresividad que hace que moleste al grupo. Es habitual la poca tolerancia a la frustración, a la agresividad, falta de concentración e incluso pueden presentar hiperactividad.
- **Víctima reactiva y agresiva:** Este grupo responde con agresividad a los ataques que reciben. Son impulsivos, son provocados fácilmente a la vez



que ellos lo hacen también. Presentan emociones como poca tolerancia a la frustración y a la angustia emocional. Este tipo de víctima suele aparecer también como agresora o acosadora, es decir, son parte de los dos roles principales.

- **Víctima segura de sí misma:** Suelen ser chicos con buenos o excelentes resultados académicos, las cuales, al contrario de la mayoría, tienen una autoestima aceptable por lo que viven estas desagradables experiencias con incredulidad e impotencia. Los acosadores intentan ridiculizar a estas personas en público.

## **Espectadores**

Son las personas que son testigos del maltrato entre iguales en el ámbito escolar y no hacen nada para evitarlo. Incluso intentan quitar importancia a lo que ven (Defensor del pueblo y UNICEF,2000; citado en Górriz Plumed ,2009). Muchas veces es el sentimiento de miedo el que hace que lleven ese role. Dentro de este grupo se pueden distinguir las personas que alaban lo que hace el agresor, los niños a los que se les es indiferente y las personas que defienden a la víctima.

## **2.6. Principales emociones presentes en el acoso escolar**

En anteriores apartados ya analizamos el concepto de emoción y de inteligencia emocional. En esta sección queremos señalar su relación con el acoso escolar pues es importante detectar cuáles son las principales emociones que se presentan en los agentes implicados en esta problemática. De esta manera, la prevención del acoso escolar mediante la educación emocional será más directa. “Si conseguimos que los alumnos desde pequeños reconozcan las emociones, las nombren y las identifiquen, existe una probabilidad muy alta de que el bullying se reduzca o desaparezca.” (Bello Correas, 2015, párr. 8). Veamos algunas de estas emociones con mayor detalle.

**Ira:** La ira es un sentimiento de descontrol anímico el cual se relaciona con sentimientos violentos, de extremo enfado e indignación. La ira produce unos cambios fisiológicos cuando se presenta en nuestros cuerpos. La temperatura aumenta a la vez que lo hace el ritmo cardiaco. Para prevenirla, es importante el

poder de relajación que tiene uno mismo sobre sí, el control de impulsos o el autocontrol de la respiración provocando así mayor relajación a nuestros cuerpos.

**Frustración:** “Cuando hay un impulso, un deseo, y la persona no es capaz de satisfacerlo, aparece entonces lo que en Psicología llamamos frustración. Que se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo insaciado.” (Bautista, 1998, párr. 1). Desde las aulas es necesario enseñar a los alumnos la necesidad de enfrentarse a los problemas, a no intentar ocultarlos. Como educadores no hay que intentar siempre complacer sus deseos, para que ellos desarrollen la tolerancia a la frustración.

**Tristeza:** La tristeza es una emoción básica del ser humano. Está muy ligada a sentimientos de desazón, de preocupación y a la falta de energía. EL DSM-IV proporciona unas pautas para combatir y prevenir esta emoción: a) ampliar e intensificar las actividades agradables, b) Aprender a valorar los sentimientos, c) sustituir los comportamientos generadores de conductas negativas por otros más adecuados, d) modificar los patrones erróneos de razonamiento.

**Ansiedad:** La ansiedad es una emoción universal, un mecanismo que se puede presentar ante situaciones amenazantes. Aparece para movilizar el organismo y para mantenerlo alerta y dispuesto frente a los riesgos a los que se enfrenta. Para lidiar la emoción, la Clínica de la ansiedad recomienda hablar de las emociones con los niños, afrontar los problemas, no evitarlos, aplicar el refuerzo positivo en la educación emocional o motivar a los menores.

Una vez analizada la fundamentación teórica, pasaremos a la propuesta de intervención, Para ello, se ha tenido en cuenta los diferentes aspectos desarrollados en la anterior sección. Por lo tanto, la propuesta está dirigida a la creación de una intervención para prevenir el acoso escolar. Esta propuesta se ha creado mediante una vía la cual cada vez cobra mayor importancia en educación: la educación emocional. A continuación, se desarrollará la parte empírica.

### 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

*Si conseguimos que los alumnos desde pequeños reconozcan las emociones, las nombren y las identifiquen, existe una probabilidad muy alta de que el bullying se reduzca o desaparezca.* (Bello Correas, 2015 párr.8)

La propuesta de intervención gira alrededor de la idea citada. Se basa en utilizar la educación emocional como herramienta preventiva del acoso escolar. Se trabajará mediante el Plan de Acción Tutorial que se trabaja una vez a la semana en las tutorías, a las cuales se le dedica una hora y media semanal y están guiadas por el tutor del aula.

#### 3.1. Justificación

Tal y como se ha mencionado anteriormente, según los informes de ISEI-IVEI (200), el acoso escolar tiene un gran aumento en 5º de Educación Primaria. Por lo tanto, es importante actuar durante toda la escolarización. En este caso concreto se presenta una intervención para el tercer curso de esta etapa con el fin de prevenir el acoso escolar en estos cursos tan críticos.

Por otra parte, en lo que al Currículum del País Vasco (2007) se refiere, en este documento se especifican los principales objetivos de la educación básica que son las siguientes:

- Aprender a vivir responsablemente.
- Aprender a aprender y a pensar.
- Aprender a comunicarse.
- Aprender a vivir juntos.
- Aprender a desarrollarse como persona.

La siguiente propuesta de intervención nos proporciona herramientas principalmente para las últimas finalidades que presenta el decreto. Esta intervención se orienta a que los niños desarrollen habilidades prosociales, mejoren la comunicación entre todos, fijen ciertas normas de convivencia, identifiquen emociones y aprendan a asociarlas a diferentes situaciones. En

definitiva, a desarrollar su capacidad emocional, y por lo tanto, a desarrollarse como persona.

### **3.1. Principales objetivos**

- Elaborar una propuesta orientada a intentar crear un clima adecuado en el aula a través del desarrollo de las competencias emocionales en los alumnos.
- Diseñar actividades que trabajen la inteligencia emocional y que puedan ayudar a prevenir el acoso escolar.
- Tener como eje de trabajo de las actividades la conducta prosocial de los niños a los cuales se orienta esta propuesta.

### **3.2. Destinatarios**

Los destinatarios de la intervención son los alumnos de un grupo de 3º de primaria. Se centra en esta edad debido a que según los datos recogidos por ISEI-IVEI, entre los cursos de primaria, el bullying aumenta considerablemente en el 5º curso de esta etapa. Por lo tanto, es interesante actuar con antelación con el objeto de prevenir estas situaciones.

Además, en este tercer curso, por motivo de la política del centro, han cambiado el agrupamiento del aula y han mezclado las personas de las dos clases del mismo curso, por lo que aún no han convivido como grupo. En concreto, la propuesta está diseñada para un grupo de 22 personas perteneciente a la ikastola Eguzkibegi,

### **3.3. Contexto**

Se trata de un centro concertado situado en el municipio vizcaíno de Galdakao. Las familias se tratan de un nivel socioeconómico-cultural medio. La escuela tiene su propio plan de educación emocional recogido en su proyecto educativo, el cual comienza a la edad de 2 años. La mayoría de actividades que se realizan están relacionadas con la identificación de emociones y el diálogo entre iguales.

### **3.4. Temporalización**

Esta propuesta se llevará a cabo en las sesiones tutoriales que se dan una vez por semana. El día y hora programada para esta disciplina es los jueves, la última hora y media. Por lo tanto, durante el primer trimestre del curso escolar se trabajarán las actividades diseñadas.

### **3.5. Metodología**

En esta intervención el alumno será el gran protagonista, no un mero realizador de las actividades programadas. Asimismo, el tutor será quien incida para que se dé así. Por tanto, se utilizará una metodología basada en los procesos naturales de aprendizaje. Además, tendrá que ser de carácter activo, la cual se base en la actividad exploratoria, donde el alumno se conozca a sí mismo y sea capaz de convivir en grupo. Las actividades se realizarán en grupos pequeños además de actuar en conjunto como clase. Esto favorecerá una actitud prosocial, favoreciendo así la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

La metodología también tendrá un enfoque comunicativo, las sesiones están dirigidas a debates, al intercambio de experiencias y al diálogo. Con ello se quiere desarrollar la capacidad de comunicación de los alumnos y enfocar siempre la resolución de problemas desde el diálogo. Además, la motivación será un elemento clave en esta programación. El profesor tendrá que actuar de una forma abierta y reflexiva, y tratar de motivar a sus alumnos.

Antes de dar comienzo a la intervención, es necesario tener en cuenta la “zona de desarrollo próximo”, concepto acuñado por Vigotsky. El aprendizaje se tiene que situar en la zona potencial, es decir, entre lo que el niño domina —lo que puede hacer sin ninguna ayuda y se ha dado el aprendizaje significativo— y lo que el alumno todavía no está capacitado para aprender. El docente tendrá que conocer la situación de sus alumnos para tener que prestar mayor ayuda en las actividades o a la hora más o menos pautas para realizar las actividades.

La intervención se centrará en los siguientes pilares:



**Figura 9.** Aspectos a tratar en la prevención del acoso escolar. (Elaboración propia)

Será necesario que los alumnos desarrollen todas esas bases para que mejore su inteligencia emocional. Por lo tanto, la siguiente propuesta se desarrollará en los aspectos mencionados.

### 3.6. Enseñanza significativa

Las sesiones tendrán una directa relación con la teoría de la enseñanza significativa, la cual, adquiere cada vez mayor protagonismo en las aulas. Para ello, en las sesiones se tratará de que los alumnos hagan una fase de conexión, familiarizándose así con el tema a tratar. Después, será necesario que apliquen lo aprendido, una parte activa donde se encuentren con problemas para crear crisis que al ser resueltas produzcan un aprendizaje significativo. Además el alumno tiene que tener un carácter activo, siendo el protagonista de dicho proceso. Por último, se estimulará la reflexión para que desarrollen un pensamiento crítico acerca del tema.

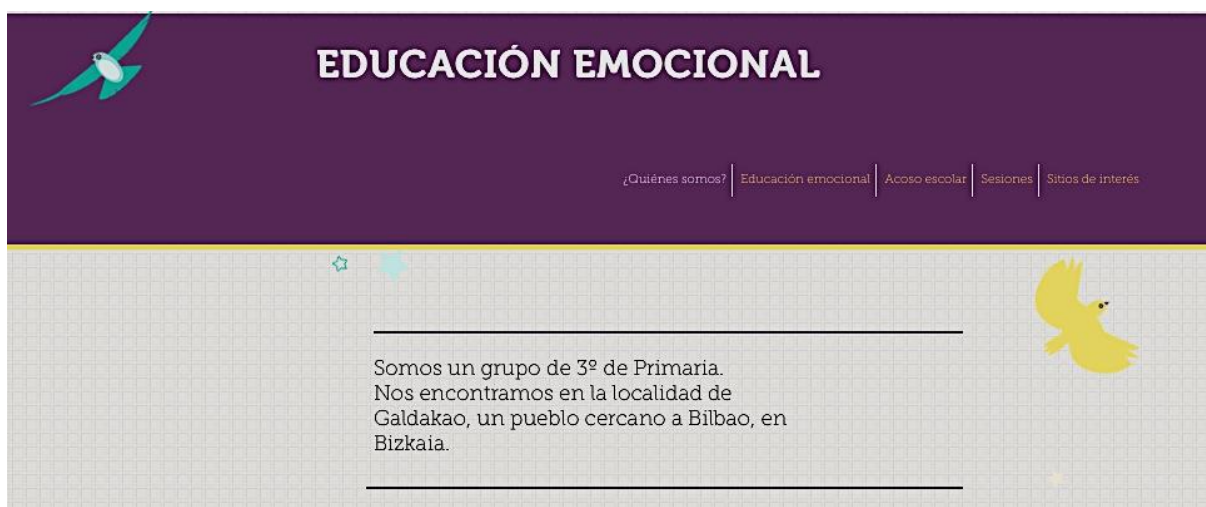


**Figura 10** Características necesarias para el aprendizaje significativo. (Elaboración propia)

### 3.7. Instrumentos

Para guiar las sesiones en las tutorías, los alumnos, dispondrán de una herramienta Webquest como guía, el cual servirá de ayuda a lo largo del trimestre. En esta aparecerán detalladas las sesiones que se llevarán a cabo, además de ofrecer material complementario. La dirección de la herramienta es la siguiente:

<http://june121.wix.com/junetfg>



Antes de dar comienzo a la intervención, la profesora, proporcionará a cada alumno dos cuestionarios (ver anexo 1.1. *Cuestionario para el alumnado*). El objetivo de dicho formulario es obtener información para tratar de aplicar una intervención lo más efectiva posible.

Además, durante las sesiones, los alumnos podrán hacer uso de las herramientas TIC como apoyo del aprendizaje. Como recurso personal, el tutor será el guía de la propuesta y los recursos materiales utilizarán cartulinas de diferentes tamaños y colores, sobres y folios de colores, rotuladores, pinturas, etc.

### 3.8. Colaboración con las familias

Las familias son el primer agente socializador, por lo tanto, es necesario que la escuela y las familias estén unidas y que guíen a los niños en la misma dirección en el proyecto de vida de cada uno. Es de gran importancia que las familias estén al tanto del proyecto que se va a llevar a cabo para que así se de la colaboración en sus hogares y el aprendizaje sea más efectivo.

Para ello, la tutora del aula organizará una reunión con todos los padres para informarles del proyecto. Asimismo, les dará una serie de pautas para que se cumplan en el horario no lectivo para obtener mejores resultados. Es esencial que la relación entre padres y escuela sea bidireccional; tiene que existir una constante comunicación y confianza. Las pautas que se les va dar son las siguientes:

- Fomentar las relaciones afectivas.
- Establecer un clima cálido de confianza.
- Hablar todos los días sobre la escuela, las relaciones entre iguales.
- Trabajar normas relacionadas con el respeto hacia los demás.
- Desarrollar la empatía de sus hijos.
- Hablar sobre los diferentes roles del acoso escolar, las emociones que se crean,
- Tratar de canalizar las emociones negativas.
- Identificar las emociones que se viven en el día a día.

### 3.9. Sesiones

Tabla 3. Contenidos de las sesiones

Sesión	Aspectos a trabajar
Sesión 0	Toma de contacto, rellenar el formulario
Sesión 1	Principios de la convivencia
Sesión 2	Educación interpersonal, intrapersonal.
Sesión 3	Emociones
Sesión 4	Afrontar emociones
Sesión 5	Autoestima/clima grupal
Sesión 6	Expresiones de emociones
Sesión 7	Identificación de emociones
Sesión 8	Resolución de conflictos, inteligencia emocional.
Sesión 9	Reflexión acerca del bullying
Sesión 10	Emocione, bullying

(Elaboración propia)



### 3.10 Cronograma

Las sesiones se llevarán a cabo durante el primer trimestre del curso escolar. En las sesiones de tutoría, en concreto.

Tabla 3. Cronograma.

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
OCTUBRE	Sesión 0 (30')	Sesión 1 (60')	Sesión 2 (90')	Sesión 3 (90')
NOVIEMBRE	Sesión 4 (90')	Sesión 5 (90')	Sesión 6 (90')	Sesión 7 (90')
DICIEMBRE	Sesión 8 (90')	Sesión 9 (90')	Sesión10 (90')	

(Elaboración propia)

### 3.11. Evaluación

Es importante realizar un mecanismo de evaluación del programa diseñado. Siguiendo la evaluación criterial es necesario crear un instrumento de evaluación antes de aplicar la propuesta y después de aplicarla. Asimismo, mediante la comparación de datos de las dos evaluaciones se podrá llegar a conclusiones sobre la efectividad de la propuesta. Para ello, se utilizarán diferentes listas de control las cuales se aplicarán antes de comenzar con la intervención y al finalizar las sesiones, para así hacer la comparación y valorar y evaluar su efectividad.

La evaluación consta de dos listas de control: una es para analizar las situaciones que se viven como grupo, de forma más general y la otra especificando más en los compañeros que se puede ver la conducta. La primera la realizará el docente y la segunda el alumnado.

La siguiente lista es hace referencia al clima del aula como grupo completo. Será completado por el tutor del grupo.

**Tabla 4. Lista de control para el tutor.**

Situaciones	Descripción
Existe violencia física en el aula	
Existe violencia física en los recreos	
Existe violencia verbal en el aula	
Existe violencia verbal en el recreo	
Hay alumnos desplazados	
Hay alumnos que desplazan a otros	
Identifican las diferentes emociones presentes en el acoso escolar	
Existe buena relación como grupo grande	
Identifican diferentes emociones	
Canalizan diferentes emoción sin perder el control	
Empatizan con las víctimas de acoso escolar	
Intentan que todos sus compañeros de grupo estén integrados	
Identifican situaciones de acoso escolar	
Conocen el riesgo del acoso escolar	

(Elaboración propia)

La evaluación se realizará mediante la observación durante toda la propuesta para apreciar si hay mejoras. Sin embargo además de la observación del docente, los alumnos tendrán que analizar la situación de su grupo de clase mediante la siguiente lista de control; la cual se aplicará al principio y al final de la intervención de manera anónima. La siguiente lista de control será de ayuda para evaluar el proyecto. Se aplicará al mismo modo que el anterior, al principio y al final de la intervención.

Tabla 5. Lista de control para el alumnado.

Situaciones	Todos	La mayoría	La mitad	La minoría	Ninguno	(Opcional) Indica nombres
Compañeros que tratan bien a todos sus compañeros						
Compañeros insultan a otros						
Compañeros que pegan a otros						
Compañeros están desplazados						
Compañeros que desplacen a otros						
Compañeros que te caen bien						
Compañeros con los que querer trabajar en grupo						
Compañeros que siempre hay que hacer lo que ellos quieren						
Compañeros que suelen estar tristes						
Compañeros que suelen estar contentos						
Que ayudan a los demás						
Compañeros que hablen poco con los otros						
Compañeros que les gusta mejorar a los demás						

Compañeros que son maltratados						
Compañeros con los que te llevas bien						
Compañeros con los que te llevas mal						

(Elaboración propia)

A continuación, se expondrán los objetivos y la descripción de cada una de las sesiones.

### 3.12. Sesiones

#### SESIÓN 0. RELLENAR EL CUESTIONARIO

##### Objetivos

Conocer mejor a los alumnos para desarrollar estrategias más personalizadas durante la intervención.

##### Descripción

El tutor proporcionará a cada alumno dos cuestionarios para que conozca la situación de los alumnos en cuanto a acoso escolar y a emociones se refiere. (Ver anexo 1)

#### SESIÓN 1. INTRODUCCIÓN A CONOCERSE

##### Objetivos

- Conocerse entre los compañeros de clase.
- Conocer los intereses de cada alumno.
- Conocer las impresiones que tienen acerca de los compañeros de clase.
- Establecer un clima afectivo.
- Decidir democráticamente las normas de convivencia que se llevarán a cabo.

## Descripción

En primer lugar, los alumnos se colocarán en las sillas, las cuales se encuentran en un círculo en la parte central del aula. Se utilizará esta distribución para crear un ambiente más confidencial y cercano.

Entonces, se realizará un juego de presentación, en principio para crear un ambiente más cómodo y después para conocerse mejor unos a otros. Se crean dos círculos paralelos, uno en la parte interior y otro en la parte exterior. Las personas que están dentro miran hacia fuera, y los alumnos de la parte exterior, hacia dentro. Es decir, se colocan mirándose unos a otros. De esta manera, se empezarán a presentar a sí mismos. Se dan la mano, y tienen que mencionar su fecha de nacimiento, qué les gusta hacer en su tiempo libre, qué emociones viven en esas actividades y qué emociones experimentan cuando están en la escuela. Asimismo, los de fuera, irán girando hacia el sentido contrario a las agujas del reloj para presentarse a diferentes personas. Cuando se diga la palabra “cambio” se deberán cambiar de círculo para que se repita la actividad pero con el otro grupo.

Después, cada uno escribirá en una cartulina los anteriores datos mencionados: fecha de nacimiento, aficiones y emociones que experimentan en la escuela. Se colgarán dichas cartulinas con una cuerda del cuello. Entonces empezarán a andar libremente por el círculo que forman las sillas. Entre ellos, cada vez que se topen con alguien, analizarán sus datos y tendrán que juntarse con las personas que comparten alguna característica. Es probable que el grupo se haga uno debido a todas las características que pueden compartir (mes o estación de nacimiento, signo del zodiaco, aficiones o emociones que experimentan).

Al final, sentados en el círculo tendrán que establecer entre todos las normas de convivencia que tendrán que respetar durante el curso. Además, tendrán que debatir cuales serán las consecuencias en caso de que no se cumplan en casos leves y en casos más graves. Hay que intentar que las normas sean pocas y concisas para que se respeten. Una vez decididas, las escribirán en una cartulina A3 para que estén presentes en clase y en el Blog perteneciente al grupo.

Durante la sesión, la maestra deberá promover una conducta participativa y un clima afectivo para favorecer la conducta prosocial.

## SESIÓN 2. EL OVILLO

### Objetivos

- Mejorar el clima afectivo del aula.
- Fomentar la automotivación.
- Mejorar la autoestima.

### Descripción

El grupo entero se sienta formando un círculo. El tutor lanza un ovillo a alguien sin soltar la punta. Al lanzarlo, tiene que decir algo positivo que le guste de esa persona. Esa persona agarra la lana y lanza el ovillo a otra persona repitiendo la dinámica. Así tienen que ir pasándose el ovillo unos a otras destacando aspectos positivos de cada persona, de forma que se crea una telaraña

Después tratarán de deshacer la telaraña que han creado, irán uno a uno, pero en esta ocasión destacarán aspectos positivos de uno mismo.

Para finalizar, el tutor lanzará algunas preguntas.

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Estáis de acuerdo con lo que han dicho de vosotros?
- ¿Os gusta recibir halagos?
- ¿Os reconocéis en esas valoraciones que han dado?
- ¿Por qué no intentamos decirnos todos los días cosas bonitas?

## SESIÓN 3. CONOCIENDO EMOCIONES

### Objetivos

- Conocer emociones.
- Identificar emociones.
- Conocer cómo prevenir las emociones negativas.

## Descripción

Para dar comienzo a la sesión, el grupo entero comenzará a realizar una lluvia de ideas mencionando las diferentes emociones que conocen. Los clasificarán en tres grupos: emociones positivas, negativas y neutras. Después, en grupos pequeños de cuatro o cinco personas, intercambiarán experiencias acerca de cómo se sienten cuando viven esas emociones y en qué ocasiones experimentan las emociones mencionadas anteriormente.

- ¿Cuándo habéis vivido esas emociones?
- ¿Las vivís muy a menudo?
- ¿Qué has hecho en esas situaciones?
- ¿Cómo te has sentido?

## SESIÓN 4. ACOSO ESCOLAR Y EMOCIONES.

### Objetivos

Asociar algunas emociones al bullying.

Desarrollar el autoconocimiento de las emociones.

Clasificar las emociones positivas y negativas.

Reflexionar sobre cómo reponerse ante las emociones negativas.

### Descripción

Esta sesión irá ligada a la anterior pero con un nivel mayor de concreción. La profesora, por medio de algunas preguntas, les hará reflexionar acerca de qué emociones se viven en el acoso escolar. Ellos dirán todas las emociones que crean que tienen presencia en el bullying.

Después, la maestra les dará una ficha con listado de emociones (Ver anexo 2). Ellos, en grupos pequeños tendrán que clasificarlos en emociones negativas y positivas. Además, tendrán que reflexionar acerca de qué hacer para evitar dichas emociones negativas y cómo afrontarlas, centrándose en el bullying. Podrán

hacer uso de internet, si es necesario. Utilizando una cartulina A3, especificarán cómo afrontar o evitar cada una de las emociones y lo plasmarán de manera gráfica en la cartulina.

## SESIÓN 5. CARIÑOGRAMA.

### Objetivos

- Mejorar la autoestima de los alumnos
- Fomentar el clima afectivo en el aula
- Favorecer la conducta prosocial

### Descripción

En esta sesión se llevarán a cabo dos tipos de cariñogramas para así favorecer la conducta prosocial, la relación afectiva y el autoestima de los alumnos.

En primer lugar, cada miembro escribirá en un folio de color su nombre arriba. Después, siguiendo una cadena, tendrán que darle la hoja al de al lado o al de delante para que se cree un ciclo donde todo el mundo tenga una hoja con el nombre de otra persona. Entonces, tendrán que escribir las cualidades o actitudes que le gustan de esa persona. Así se repetirá el proceso hasta que todos los miembros del aula escriban lo que les gusta de todas las personas de clase. Al finalizar la actividad, cada uno leerá lo que le han escrito sus compañeros.

Para terminar, se realizará un cariñograma estático que durará todo el curso. se colocarán sobres de colores con la solapa hacia afuera En el corcho del aula, se dividirán en dos grupos. Uno de ellos se titula “quiero agradecer que...”.El otro, “pido perdón por...”. En cada sobre aparecerá el nombre de cada miembro de clase. Por lo tanto, podrán agradecer o pedir perdón a sus compañeros en el momento en el que quieran, metiendo un mensaje en el sobre correspondiente. Es conveniente que la maestra fomente el uso de esta actividad para que sea dinámico.



## SESIÓN 6. COLLAGE

### Objetivos

- Asociar algunas emociones al lenguaje corporal.
- Favorecer la conducta prosocial mediante el trabajo en equipo.

### Descripción

En esta sesión los alumnos se colocarán en grupos reducidos de cuatro o cinco personas. La sesión se dividirá en tres partes. En la primera parte, se trabajará el lenguaje gestual asociado a diferentes emociones. Por lo tanto, en un principio, practicarán diferentes expresiones faciales y corporales asociándolos a ciertas emociones. Después, se sacarán fotos unos a otros mostrando diferentes emociones. Cada alumno tendrá que elegir dos. Entonces, se imprimirán en el aula y tendrán que hacer un collage con las diferentes fotos que han sacado. Tendrán que utilizar su imaginación para hacer un collage creativo. Después se colocarán en la pared los collages y tendrán que adivinar qué emociones representan las caras de sus compañeros.

## SESIÓN 7. EL BINGO DE LAS EMOCIONES.

### Objetivos

- Representar emociones mediante mímica y gestos.
- Identificar emociones al lenguaje no verbal.
- Favorecer un clima afectivo en el aula.

### Descripción

Representar mediante mímica sentimientos y emociones.

Primero, listarán entre todos una serie de emociones (alrededor de veinticinco). Después, en pequeños grupos, prepararán los cartones del bingo, escribiendo algunas de las emociones nombradas anteriormente en cada cartón, además de preparar el “bombo” del bingo.

Después jugarán al bingo de las emociones. Cada niño tendrá un cartón para jugar. Uno a uno se levantarán, sacarán un papel del bombo y tendrán que representar dicha emoción. Los demás niños tendrán que tachar esa emoción en caso de que la tengan escrita en el cartón. El alumno que cante bingo, tendrá que explicar en qué situaciones cotidianas experimenta él las emociones de su cartón.

## **SESIÓN 8. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.**

### **Objetivos**

- Analizar situaciones de acoso escolar desde diferentes perspectivas.
- Reflexionar sobre la resolución de conflictos.
- Desarrollar la empatía.

### **Descripción**

La maestra leerá la siguiente historia:

“Jon es un niños de 10 años al que sus compañeros no dejan que participe en sus actividades. A pesar de que él intenta acercarse, es rechazado. Un día sus compañeros estaban hablando de celebrar todos juntos el cumpleaños de uno de ellos. Jon se acerca a ellos para comunicarles que le gustaría acudir a la fiesta; sin embargo, le dicen que no puede ir.”

Se dividirán en grupos reducidos. En la primera mitad de la sesión, haciendo uso de la técnica “Brainstorming” anotarán todas las ideas que se les ocurre para solucionar el conflicto. Después reflexionarán acerca de ellas para decidir entre cuales pueden ser las más efectivas. Por otra parte, en la segunda mitad, tendrán que ensayar el caso que se les ha leído con anterioridad para hacer una dramatización el siguiente día.

## **SESIÓN 9. DRAMATIZACIÓN.**

### **Objetivos**

- Representar una situación de bullying.

- Reflexionar acerca de la resolución de conflictos.
- Fomentar una conducta prosocial.

### Descripción

En esta sesión número nueve tendrán que representar la historia que trabajaron en la anterior sesión. Al finalizarla, expondrán las diferentes soluciones que han encontrado al problema argumentando cuál les parece que puede ser la más efectiva y por qué.

Cuando finalicen, se abrirá un debate con todo el grupo acerca de dicha situación. Para abrir y guiar el debate, la maestra planteará una serie de preguntas:

- ¿Qué emociones ha vivido Jon en esa situación?
- ¿Cómo se pueden evitar las emociones negativas que se viven?
- ¿Qué debería hacer el grupo de amigos?
- ¿Conocéis alguna situación similar?
- ¿Qué podéis hacer para evitar dichas situaciones?

## SESIÓN 10. ANÁLISIS DE DIBUJOS ANIMADOS.

### Objetivos

- Analizar las situaciones de bullying que se viven en la serie de dibujos animados, Doraemon.
- Identificar los diferentes roles implicados en el acoso escolar.
- Reflexionar acerca del acoso que sufre el protagonista.
- Identificar las emociones que viven los implicados.
- Desarrollar la capacidad crítica.

### Descripción

Análisis de una serie de dibujos animados: Doraemon.

Su dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=QvJ8ele9-XI>

En esta sesión, la maestra mostrará algunos videos de dibujos animados donde se reflejen diferentes emociones o se dé algún tipo de agresión. Colocados en

grupos pequeños, los alumnos tendrán que reflexionar acerca de las imágenes vistas y contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Quién es la víctima del acoso y quiénes son los acosadores?
- ¿Quiénes hacen sufrir a los demás?
- ¿Quiénes son los que sufren?
- ¿Qué emociones vive el protagonista?
- ¿Qué emociones viven los acosadores?
- ¿Quién le agrade?
- ¿Cómo se da esa agresión?
- ¿De qué tipo de agresión se trata?
- ¿Cómo se podría solucionar el conflicto?

Después, tendrán que exponer lo que han analizado delante de los demás compañeros.

## **4. CONCLUSIONES**

Este trabajo partía de un objetivo general: prevenir el acoso escolar mediante la educación emocional. No obstante, después de analizar los datos aportados por ISEI-IVEI sobre el bullying, se hizo necesario acotarlo a la realidad del aula y enfocarlo a diseñar una intervención para una clase concreta de Educación Primaria, un grupo del tercer curso.

Para conseguir tal propósito nos hemos valido de la fundamentación teórica acerca del tema planteado. Por una lado hemos revisado la literatura existente sobre los diversos modos de ver la inteligencia y, en concreto, la inteligencia emocional. Y por otro hemos ahondado en el problema del bullying, para conocer con mayor profundidad este fenómeno.

Además, se han podido analizar datos fiables sobre la situación del acoso escolar en el entorno para el que se ha diseñado la propuesta. Y también se ha podido contrastar la importancia que tiene la educación emocional en las aulas, en concreto como medida preventiva del acoso escolar.

Una vez realizada la propuesta, se puede verificar que los objetivos específicos se han cumplido, pues en el desarrollo de las diferentes sesiones planteadas existe una estrecha relación entre las clases programadas y los objetivos que nos planteábamos trabajar y de los cuales partía la idea de este TFG.

Las sesiones están diseñadas para trabajar la conducta prosocial así como las diferentes emociones que se viven cuando se produce la violencia escolar: identificando emociones y canalizándolas.. Cabe mencionar que la programación está secuenciada para que los alumnos desarrollen la empatía para posicionarse en los diferentes roles existentes en el bullying. Además, mediante esas actividades se intenta provocar la capacidad de reflexionar en los alumnos, y que estos desarrollen una capacidad crítica ante este fenómeno escolar.

### **Limitaciones y prospectivas**

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, somos conscientes de que sería mucho más efectivo si se trabajara el acoso escolar mediante la educación emocional durante todos los cursos en lugar de en un curso en concreto. En este

sentido, la propuesta de intervención aquí presentada es solo para un trimestre concreto de tercero de Educación Primaria, pero creemos que se deberían realizar propuestas similares en todos los cursos de la educación infantil y obligatoria. Por tanto, el siguiente paso de esta propuesta de intervención se dirigiría a diseñar un proyecto más amplio. De este modo, se podría mejorar sustancialmente su efectividad, precisión y su influencia en el mayor de los objetivos de la educación: en el desarrollo integral de la persona.

Asimismo, en caso de llevarlo a la práctica, sería recomendable estrechar la relación con los padres de los alumnos. Los familiares protagonizan una gran labor en este proceso educativo. Por lo tanto, sería imprescindible trabajar en una misma dirección, garantizar una plena comunicación entre los dos principales agentes de socialización, en definitiva, involucrarles en esta propuesta de enseñanza-aprendizaje.

Además, sería interesante crear un proyecto común con todo el equipo docente para la mejora del proyecto. Hace falta crear propuestas de intervención a lo largo de la etapa y así dividirse en equipos de ciclo para diseñarlas para mejorar su efectividad. A su vez, los profesores de ciclo tendrían que llevar un registro de de las evaluaciones de sus propuestas.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bautista, S. (1998). *Frustraciones*. Gabinete de psicología. Recuperado el 21 de febrero de 2015 de <http://www.cop.es/colegiados/m13902/Articulos/artFrustraciones.htm>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21 (1), pp. 7-43 Recuperado el 15 de febrero de 2015 de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bello Correas, C. (2015). *La inteligencia emocional y el bullying*. Digital Extremadura. Recuperado el 20 de febrero de <http://digitalextremadura.com/not/63204/la-inteligencia-emocional-y-el-bullying-acoso-escolar-/>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Dpto. de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Recuperado el 14 de febrero de <http://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cruz-Bermúdez N.D. (2010). *Diez Fundamentos Básicos de la Neurociencia para la Psicología*. Departamento de psicología. Universidad de Puerto Rico. *Revista Griot*. Volumen 3,(2). Recuperado el 18 de febrero de <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2010030203.pdf>
- Collell i Calalt, J, Escudé Miquel, C. (2006). *El acoso escolar: un enfoque psicopatológico*. *Anuario de la psicología clínica y de la salud*, nº 2, pp. 9-14. Recuperado el 18 de febrero [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_2\\_esp\\_9-14.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_2_esp_9-14.pdf)
- Garaigordibil, M. y Oñederra, J.A. (2010). *Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores*. Universidad del País Vasco. *European Journal of Education and Psychology*, Vol 3(2), pp. 243-256. Recuperado el 16 de febrero <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129315468008>

- Gallardo Vázquez, P. (2006). *El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años)*. *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*, 18, 143. Recuperado el 19 de febrero de 2015 <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- Gorriz Plumed, A. (2009). *Roles implicados en el acoso escolar* (Tesis doctoral). Universitat Jaume I. Recuperado el 17 de febrero de 2015, de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10530/gorriz.pdf;jsessionid=12E0B6F0E55C3A8BD6B04E5DB0B85F65.tdx1?sequence=1>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2002) *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Universidad de Málaga. - *Revista Internacional de iberoamerica*. Recuperado el 10 de febrero de 2015 de [https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4980/iegfernandez6.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf)
- Mora Mérida, J.A. y Martín Jorge, M.L (2007). *La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional*. *Revista de historia de la Psicología*, vol. 28(4). Recuperado el 11 de febrero de 2015 <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2514677>
- Moya J., Valiente P. y García L. (1990). *La teoría de las emociones de James-Lange*. *Revista Historia de la Psicología*. Volumen 11 (3-4). Recuperado el 15 de marzo de <http://ipsicologo.com/2013/06/las-emociones-la-teoria-de-james-lange.html>
- ISEI.IVEI (2012). Instituto Vasco de Evaluación e Investigación Educativa. *El maltrato entre iguales en Euskadi. El maltrato entre iguales en Primaria y ESO*. Informe ejecutivo. Eusko Jaurlaritz. Recuperado el 16 de febrero de 2015 de [http://www.isei-ivei.net/cast/pub/bullying2012/Informe\\_Ejecutivo%20\\_maltrato2012.pdf](http://www.isei-ivei.net/cast/pub/bullying2012/Informe_Ejecutivo%20_maltrato2012.pdf)



Ortiz A. (2006). *Estudio sobre la violencia y acoso escolar*. Suplemento Crónica el mundo. El Mundo. Recuperado el 14 de febrero de 2015 <http://dialnet.unirioja.es/>

Pessoa L. (2013). *The Cognitive-Emotional Brain: From Interactions to Integration*. Cambridge: The MIT Press.

Polaino-Lorente, A. (2011). *La violencia en las aulas Escuela abierta : revista de investigación educativa*. Nº 9, pp. 7-28. Recuperado el 13 de febrero de 2015 <http://dspace.ceu.es/handle/10637/1783>

Teruel Melero M. (2005). *La Educación Emocional: Presentación*. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.;21. Recuperado el 13 de febrero de 2015 <http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=184766>





## ANEXO 2

Tabla 8. Formulario de emociones.

Rellena la siguiente tabla, especificando si las siguientes emociones son positivas o negativas y en caso de que sean negativas, cómo afrontarlas.

Emociones	Emoción (+/-)	Cómo afrontarlas
Ira		
Miedo		
Envidia		
Amor		
Tristeza		
Felicidad		
Vergüenza		
Repugnancia		
Celos		
Orgullo		
Felicidad		

(Elaboración propia)