



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**Educación emocional para
agresores y víctimas de
bullying en 1º y 2º de
Educación Secundaria
Obligatoria**

Presentado por: Mario Gas Duarte

Tipo de trabajo: Propuesta de intervención

Director/a: Irene Acosta

Ciudad: Tarragona

Fecha: Junio 2017

Resumen

La siguiente propuesta de intervención está dirigida a tratar el problema del acoso escolar, también llamado *bullying*, en las aulas, concretamente para el alumnado de primero y segundo de Educación Secundaria Obligatoria, edades comprendidas entre los 12-13 años. Debido a que son edades muy vulnerables y susceptibles a cualquier comentario o rechazo por parte de sus compañeros, es importante llevar a cabo una intervención a través de la educación emocional con el objetivo de que los alumnos/as, ya sean víctimas o acosadores, tengan las herramientas para actuar en este tipo de situaciones.

El trabajo se divide en dos grandes bloques de contenidos. El primero hace referencia al marco conceptual, donde se exponen las teorías más significativas respecto al *bullying*, qué es la educación emocional y cuáles son sus componentes, qué son los conflictos, de qué modo se originan y cómo afectan a nivel personal y escolar. El segundo bloque hace referencia a la propuesta de intervención, en la que se especifican los objetivos que se llevan a cabo, la metodología utilizada y las actuaciones planteadas, que serán diversas actividades con el fin de educar emocionalmente en las aulas para el desarrollo de competencias emocionales y para la prevención y actuación en casos de acoso escolar. Estas situaciones conflictivas se traducen en maltrato físico, verbal, psicológico y acoso social. El índice de alumnos/as víctimas de acoso es muy elevado, por lo que la educación emocional debe integrarse en el currículum académico y ser vista como una herramienta de prevención ante situaciones de *bullying*, trabajando su aplicación de manera permanente para que el alumnado mejore el conocimiento y uso de sus competencias emocionales y así reducir el índice de violencia y conflicto escolar.

Palabras clave

Acoso escolar, educación secundaria, educación emocional, *bullying*, conflictos.

Abstract

The following intervention proposal is addressed to treat school harassment, also known as *bullying*. It is oriented in high school classrooms, concretely to students between 12 and 13 years old of the first and second grade of Secondary School who are victims of this problem. Due to the vulnerability and susceptibility of these ages, boys and girls are more sensitive to any of their classmates' comments or rejection. It is important to make an intervention through emotional education and its future application with the objective that students, victims or bullies, get the tools to know how to act and react in these situations.

This work is divided into principal content blocks. The first one makes reference to the conceptual framework, where are exposed all the significant theories about the *bullying*, the meaning of emotional education and its elements, what are the conflicts, how are they created and how affect the students in a personal and scholar way. The second block makes reference to the intervention proposal, in which are defined the objectives of the work, which methodology is used and all the interventions that are proposed, using different activities, to educate emotionally to prevent and act in cases of scholar harassment. These troubled situations can be known as physical, verbal and psychological mistreatment and social harassment. The victims' rate is very high. For that reason, emotional education should be integrated in the curriculum and being seen as a preventive tool in the presence of *bullying* situations, making its implementation permanently so pupils can improve their knowledge and use of emotional competences and then reduce the rate of violence and scholar conflict.

Key words

Emotional education, school harassment, bullying, secondary school, conflicts.

Índice

1. Introducción	1
2. Justificación y planteamiento del problema	2
2.1. Objetivos	5
2.1.2. Objetivo general	5
2.1.3. Objetivos específicos	5
3. Metodología	5
4. Marco teórico	6
4.1. El acoso escolar y términos relacionados	6
4.2. Tipos y consecuencias del <i>bullying</i>	10
4.3. Agentes que intervienen en el acoso	14
4.4. Las emociones: terminología, tipos y funciones	19
4.5. Educación emocional y empatía	24
5. Propuesta de intervención	28
5.1. Justificación y destinatarios	28
5.2. Marco legal	29
5.3. Objetivos	31
5.4. Competencias y contenidos	32
5.5. Metodología	34
5.6. Temporalización	35
5.7. Actividades	36
5.7.1. Actividad 1: ¿Qué es el <i>bullying</i> ?	36
5.7.2. Actividad 2: Conozcámonos	37
5.7.3. Actividad 3: La caja de las emociones	38
5.7.4. Actividad 4: La bolsa positiva	39
5.7.5. Actividad 5: Ponte en su lugar	40
5.7.6. Actividad 6: Qué hacer si...	41
5.7.7. Actividad 7: Role-playing	42
5.7.8. Actividad 8: Debate	43
5.7.9. Actividad 9: ¿Qué harías si...?	44
5.7.10. Actividad 10: Resultados	45
5.8. Evaluación	45
6. Conclusiones	46
7. Limitaciones y prospectiva	48
8. Referencias bibliográficas	50
	55

9. Anexos	55
9.1. Anexo 1: Tabla de observación	55
9.2. Anexo 2: Test TMMS-24	56
9.3. Anexo 3: Test para evaluar la inteligencia emocional	59
9.4. Anexo 4: Sociograma de relaciones	61
9.5. Anexo 5: Cuestionario de satisfacción	63
9.6. Anexo 6: Autoevaluación del orientador	64

1. Introducción

El presente trabajo es una propuesta de intervención para tratar y concienciar sobre el acoso escolar, más conocido como *bullying*, al alumnado de 1º y 2º de la Educación Secundaria Obligatoria, utilizando la educación emocional como herramienta principal de aprendizaje.

Las emociones juegan un papel principal cuando una víctima es agredida en el colegio, ya sea verbalmente o físicamente, por lo que puede generar una baja autoestima y un cambio significativo en su manera de actuar con sus compañeros y familiares, debido al acoso que reciben.

La finalidad de la propuesta está encaminada hacia este aspecto, trabajar por un lado, con las víctimas de acoso para gestionar las emociones y saber enfrentarse a las situaciones difíciles con sus compañeros, y por otro lado con los llamados *bullies*, para que tengan la capacidad de entender las consecuencias de sus actos y la necesidad de comprender cómo se puede sentir alguien que es acosado por su parte. El trabajo está dividido en dos bloques diferenciados.

El primero hace referencia al aspecto conceptual, es decir, al marco teórico que engloba cada una de las definiciones que hablan sobre el acoso escolar y los conflictos, conociendo sus características principales, la tipología que hay, el perfil de víctimas y acosadores, las posibles consecuencias que se desencadenan de estas situaciones y de qué manera intervienen los diferentes profesionales ante semejantes conductas. Dentro de este marco teórico no se puede dejar de lado el concepto de educación emocional ya que es la base de la intervención, la tipología de emociones existentes, de qué modo afectan a las personas, cómo las gestionan y por qué es necesario introducirlas en la educación secundaria, específicamente en este tipo de casos.

El segundo bloque hace referencia a la parte práctica que se llevará a cabo con el alumnado de secundaria. A través de diferentes actividades programadas en diversas sesiones, con una base teórica para ellos y luego llevada a la práctica, se trabajará la educación emocional para todo el grupo clase, hayan sufrido o no acoso con el principal objetivo de darles a conocer herramientas útiles para saber gestionar estas situaciones difíciles. Todas las actividades se traducirán en dinámicas de grupo para fortalecer lazos entre los compañeros y puedan entenderse unos a otros.

2. Justificación y planteamiento del problema

El acoso escolar es una problemática que está a la orden del día en las aulas de nuestro país debido a la gran cantidad de chicos y chicas que sufren continuamente agresiones físicas, verbales y un sinfín de amenazas por parte de sus compañeros y compañeras.

El Informe sobre violencia escolar realizado por el Defensor del Pueblo (2000) recoge el concepto de abuso establecido por Farrington (1993) como la opresión que una persona con más poder ejerce sobre aquella que tiene menos, traduciéndose en una opresión tanto física como psicológica, afectando a su comportamiento. Este mismo concepto puede adoptar también la terminología de maltrato, llegando a hablar de maltrato por abuso.

La realización de la intervención para el alumnado de 1º y 2º de educación secundaria obligatoria viene marcada por el gran índice de casos sufridos en esta etapa según los datos conocidos.

En España ya se han creado con anterioridad proyectos para tratar el abuso escolar entre iguales en las escuelas, como por ejemplo, los que recoge el Informe sobre violencia escolar del Defensor del pueblo (2000): Proyecto SAVE (Sevilla Anti-violencia Escolar) dirigido por la Dra. Rosario Ortega (1997, 1999), más tarde adquiriendo carácter institucional llamándose Proyecto ANDAVE (Andalucía Anti-violencia Escolar) y <<Convivir es vivir>>, proyecto institucional educativo y preventivo, creado por la Comunidad de Madrid en 1997.

Actualmente existen muchas asociaciones encargadas de dar ayuda a niños, niñas y familiares para tratar el acoso en las aulas. Hay que destacar la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), Save the children (trabajando para prevenir situaciones de *bullying*) y A.E.P.A.E. (Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar).

El estudio Cisneros X sobre violencia y acoso escolar en España de Piñuel y Zabala y Oñate (2006) realizado a 24.990 alumnos entre 8 y 18 años de centros de 14 comunidades autónomas, recoge los siguientes datos sobre *bullying* en los centros según quienes los sufren: un 24,4% hace referencia a la tasa de acoso entre niño y un

21,6% entre niñas, llevando a una tasa total del 23,20%. El mayor riesgo se encuentra en la franja de los 11 a los 14 años.

Save the children, ONG en favor de la infancia, recoge en su proyecto “*Yo a eso no juego*” (febrero 2016) datos alarmantes sobre el acoso entre iguales en las aulas, llevando a cabo encuestas a un total de 21.487 estudiantes de secundaria durante el curso 2012/2013 con los siguientes resultados: 9,3% sufrieron acoso tradicional y un 6,9% ciberacoso. Un 10,6% de víctimas son chicas mientras que el 8% son chicos.

En el caso de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), organización sin ánimo de lucro, ofrece asistencia telefónica a chicos y chicas en situación de riesgo y sus familiares que necesiten ayuda, entre otros motivos, referente al acoso en las aulas y quieran tener contacto con una tercera persona para realizar cualquier consulta y explicar sus preocupaciones.

En su estudio publicado el 26 de abril de 2016 con título *Acoso escolar: I estudio sobre el ‘bullying’ según los afectados y líneas de actuación* (2016) realizaron un análisis de su evolución. Esto les ha ayudado a realizar una estadística para conocer el número total de afectados según los casos atendidos desde 2009 hasta 2015, partiendo de una totalidad de 154 casos llegando a 328 casos en 2014 hasta 573 casos en 2015, marcando un incremento del 75% según las personas atendidas.

Han sido muchos los casos de suicidio adolescente por acoso escolar que nuestro país ha tenido que afrontar, como por ejemplo los de Jokin (14 años) y Diego (11 años) ambos víctimas de acoso que vieron como única vía de salida terminar con su vida en 2004 y 2015 respectivamente. Pero esta lista es mucho mayor y por desgracia cada vez hay más nombres que se suman a ella.

A partir del 20 de Enero de 2016, debido a la publicación de la carta de despedida de Diego, el número de llamadas que recibieron desde la Fundación ANAR por parte de adultos incrementó, pasando de 45 antes de la fecha marcada a 207 después del acontecimiento, hecho que reflejó la angustia y preocupación de los familiares por obtener ayuda de cómo prevenir una situación semejante. El número de llamadas por parte de niños también creció, pasando de 21 a un total de 60 a partir de la fecha.

Otro de los datos alarmantes que se obtienen de este estudio es el porcentaje y la media de edad de los afectados. La franja de edad comprendida entre los 12-13 años es donde el alumnado sufre más acoso escolar por parte de sus compañeros/as, dato que afecta en mayor medida a las chicas, representando el 51% de la totalidad de afectados mientras los chicos representan el 49% de casos.

Esto nos lleva a ver que por muy poco margen las chicas sufren más *bullying*, pero es algo común y alarmante tanto en un sexo como en otro ya que el 70% lo padece a diario. En los centros escolares se crean vínculos afectivos entre los diversos alumnos/as debido a la gran cantidad de horas que permanecen allí. Este hecho hace que entren en juego componentes emocionales y sentimientos de confianza y cariño hacia los demás. Indiscutiblemente no se puede pretender que el clima que se genera en las aulas sea siempre positivo, ya que surgen roces entre unos y otros, pero hay que evitar que un simple problema entre compañeros de clase se agrave y llegue al punto del acoso, detectando las conductas que dan señales de alerta e intervenir lo antes posible para evitar esa carga emocional que sufren los niños y niñas víctimas.

Las consecuencias de los actos violentos realizados por un acosador, tal como señala el Defensor del Pueblo (2000), se reflejarán a efectos inmediatos, sin dejar de lado, claro está, las futuras consecuencias negativas, impredecibles, que todo niño y niña incorporará y padecerá en su desarrollo personal. Es un hecho sobre el cual tendrían que cooperar todavía más sociedad-escuela-familia, teniendo clara la idea de que es algo inadmisible y que se necesita trabajar duro para que se reduzcan los casos de afectados/as.

Una de las herramientas más importantes para trabajar el acoso en las aulas es la educación emocional. Para Bisquerra (2016), es una de las herramientas de prevención primaria inespecífica para desarrollar las competencias emocionales. Su desarrollo es importante ya que no se atienden suficientemente en la educación formal que se recibe en las escuelas, por lo que dan respuesta a las necesidades de la sociedad y hay que fomentarlas.

El aprendizaje de la educación emocional sirve para adquirir herramientas de cara a la prevención, y en el caso de los alumnos, para tratar la violencia y el acoso escolar, trabajándolas con tiempo para su correcto aprendizaje con el fin de mejorar el bienestar de cada uno, a nivel personal y social. Por este motivo es necesario trabajar la violencia escolar siguiendo como línea de aprendizaje la educación emocional.

2.1. Objetivos

Para llevar a cabo la siguiente intervención hay que establecer una serie de objetivos a cumplir.

2.1.2. Objetivo general

- Llevar a cabo una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria para concienciar sobre las consecuencias del *bullying* y saber cómo actuar en caso de sufrirlo.

2.1.3. Objetivos específicos

- Saber qué es el *bullying* y cómo afecta al correcto desarrollo afectivo-emocional y escolar de los alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria.
- Conocer el índice de alumnos que sufren acoso escolar por parte de los compañeros y los motivos por los cuales lo llevan a cabo.
- Identificar el concepto de educación emocional y con qué finalidad se trabaja en el proceso educativo.

3. Metodología

El trabajo está dividido en dos partes diferenciadas pero relacionadas entre sí: la parte teórica y la propuesta de intervención. Gracias a la realización de una se puede llegar a la consecución de la otra.

La primera parte sigue una línea metodológica puramente teórica, abarcando los diferentes conceptos sobre el acoso escolar y la relación que existe entre ellos, utilizando como base las obras y trabajos de Bisquerra (2003; 2009; 2011; 2014), Ortega, Mínguez y Saura (2003), Blanchard y Muzás (2007), Harris y Garth (2003), Sullivan, Cleary y Sullivan (2005), Garaigordobil y Oñederra (2010) y Suckling (2006) entre muchos otros.

La fundamentación teórica permite llegar a la realización de la segunda parte del trabajo: la intervención en el aula. Las diferentes obras de referencia que han

permitido establecer una base conceptual hacen que la parte práctica del trabajo cobre más peso porque es gracias a ello que se pueden llevar a cabo las diferentes propuestas de intervención traducidas en varias sesiones de aprendizaje y práctica.

Se plantean con una finalidad: que los alumnos destinatarios de esta intervención puedan adquirir las herramientas básicas para detectar, actuar y reaccionar ante situaciones de acoso escolar y conocer las repercusiones que pueden acarrear estas conductas a corto y largo plazo ya que es un tema con el que conviven diariamente.

4. Marco teórico

4.1. El acoso escolar y términos relacionados

El acoso escolar también es conocido comúnmente por su terminología en inglés *<bullying>*, adquiriendo su uso una gran importancia en nuestra sociedad debido a la gran cantidad de casos que se han producido a lo largo de los años, afectando a nivel académico, afectivo, emocional y familiar a todas aquellas víctimas que lo sufren.

Daniel Olweus, investigador escandinavo, es reconocido como el pionero en el estudio sobre el acoso escolar y en el uso de la palabra *bullying*.

En los años 70, implantó en Suecia un estudio que terminaría con la implementación de un completo programa anti acoso por las diferentes escuelas de Noruega. En sus primeros estudios sobre el tema, empezó a emplear los términos agresor/víctima y chivo expiatorio (Harris y Petrie, 2006), conceptos que relacionamos hoy día con los agentes implicados en las agresiones que se producen en las aulas, desde el agresor que comete la acción, pasando por la víctima que padece esa violencia y llegando a las terceras partes implicadas en el proceso.

Olweus define en 1983 el concepto de la siguiente manera:

Conducta de persecución física y/o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a las víctimas en posiciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios (Defensor del pueblo, 2000, p.23).

Establece una serie de elementos que configuran el maltrato entre iguales, entre los que se destacan los siguientes: lo ejerce alguien con poder sobre aquella persona menos poderosa sin ninguna justificación ya que no tiene motivos para llevarlo a cabo. Esta conducta se mantiene en el tiempo, de manera reiterada, oprimiendo a las víctimas. La opresión que generan deriva en la falta de apoyo por parte de los compañeros testigos de dichas acciones, convirtiéndose, en ocasiones, en cómplices de los agresores, por miedo o por la influencia que pueden ejercer sobre ellos. Para que se considere acoso debe existir este desequilibrio de fuerza por parte de la víctima, incapaz de defenderse de su agresor (Defensor del pueblo, 2000).

Ortega (1994) en Garaigordobil y Oñederra (2010) lo define como una acción donde uno o varios escolares toman como objeto de sus acciones a otro compañero, aprovechándose de sus miedos e inseguridades sometiéndolo, durante un largo periodo de tiempo a agresiones físicas, burlas...

Siguiendo esta línea terminológica sobre el acoso escolar o *bullying*, se puede añadir el concepto planteado por Cleary, Sullivan y Sullivan (2005) que lo definen como un acto agresivo por parte de una o varias personas hacia otra, generalmente de manera ofensiva debido a un desequilibrio de poder existente entre agresor-víctima y de manera reiterada durante un tiempo.

Hay una serie de elementos que lo configuran y que hacen que cobre importancia para estar alerta ante cualquier situación:

- Desequilibrio de poder entre la persona agresora y la víctima.
- Intimidación organizada.
- Intimidación oportunista que continúa una vez empezada.
- Se produce a lo largo de un período extenso de tiempo.
- La víctima recibe daños físicos y emocionales.
- La intimidación tiene efectos emocionales y psicológicos.
(Cleary et al, 2005).

Piñuel y Zabala y Oñate en El Informe Cisneros X sobre violencia y acoso escolar en España (2006), definen acoso escolar como el maltrato tanto verbal como modal que un niño o niña recibe por parte de otra persona, de manera continuada y con el único objetivo de someterlo y amenazarlo, siempre atentando contra su dignidad de manera deliberada.

Díaz (1996), en Garaigordobil y Oñederra (2010) explica que la violencia que se encuentra en el *bullying* tiene cuatro características concretas:

1. Variedad, debido a que se pueden producir diferentes tipos de conductas negativas como por ejemplo las burlas.
2. Prolongación en el tiempo, donde víctima y agresor conviven en el mismo entorno, propiciando constantemente estas acciones violentas.
3. Provocación de una persona o grupo de personas de cara a aquel niño o niña que no puede defenderse.
4. Continuidad debido a que en muchas ocasiones es ignorado o existe una alta pasividad por parte de aquellos compañeros que les rodean.

Sanmartín (2005) recogido de Garaigordobil y Oñederra (2010) utiliza los siguientes conceptos para definir el acoso: persistente, sistemático, opresivo, intimidatorio y causante de exclusión social. Siguiendo la misma estela, Piñuel y Oñate (2005) lo definen como un maltrato verbal y modal hacia otro de manera cruel para someterlo y atentar contra su dignidad.

Save the children, en su proyecto *Yo a eso no juego* (2016), habla del *bullying* como un comportamiento llevado a cabo por una persona con la intención de hacer daño a otro individuo donde hay un desequilibrio de poder entre ambos, dejando indefensa a la víctima.

Todas estas definiciones planteadas por los diversos autores hablan sobre el acoso escolar coincidiendo en diversos términos: conflicto, violencia, agresión y desigualdad entre personas. No se puede plantear el concepto que se presenta en esta propuesta sin ver los principales elementos que lo definen. Es inevitable hablar de acoso escolar sin pensar que las partes enfrentadas entran en un conflicto

negativo permanente, que en la mayoría de situaciones es permanece en el tiempo, ocasionando graves secuelas a aquellos que lo sufren.

Torrego (2000) en Mínguez, Ortega y Saura (2003), define el conflicto como una situación o situaciones en las que hay implicadas dos o más personas que entran en oposición o desacuerdo por una diferencia de intereses, posiciones, necesidades, etc. Rozenblum (1998) añade a esta idea de diferencia de intereses la insatisfacción por expectativas o cumplidas. En su vida diaria, los niños son testigos de conductas violentas que pueden ver en los medios de comunicación, en los videojuegos que consumen o en sus relaciones personales, incluso en la falta de normas impuestas por sus familiares provocan que vean como algo normal este tipo de conductas y que después reproducen con sus compañeros, sin saber realmente las consecuencias negativas que conlleva esta forma de proceder.

Otro de los conceptos relacionados es la violencia, que es definida por el Informe del defensor del pueblo (1999) recogido de Harris y Petrie (2006) como el acto que conlleva maltrato físico o verbal, donde desaparece la relación de igualdad entre todas las partes implicadas, creándose una relación de dominación-sumisión entre agresor y víctima.

Este término se puede complementar con lo expuesto en el Informe Cisneros X de Piñuel y Zabala y Oñate (2006), en el que se especifica la fuerza bruta que el individuo con mayor poder ejerce sobre el otro, obstaculizando su autorrealización. Garaigordobil y Oñederra (2010) coinciden al exponer que esta violencia la ejerce una persona en una posición dominante, sometiendo a la víctima usando la fuerza de manera directa o indirecta. Relacionan la violencia con el siguiente concepto: agresión, que sirve para dañar al otro, ya sea de forma verbal o física pero que en ocasiones puede usarse como mecanismo de defensa ante una serie de ataques propiciados por otros individuos, clasificándola en agresión emocional o colérica (causar daño), instrumental (por interés), reactiva (venganza) y la pro-activa (intimidación).

Otro de los términos relacionados con el *bullying* y con todos los ya tratados es la desigualdad entre las personas, en este caso, que están implicadas en la serie de actos que atenta contra su físico y sus emociones. Tal como recogen los diversos autores expuestos previamente, el acoso escolar se produce cuando hay este desequilibrio de poder entre la persona agresora y la víctima, viendo a esta última

mucho más débil que él, sin posibilidad de defenderse, sin nadie que pueda respaldarle cuando el agresor le agrede, y viéndole como alguien sin derechos y a quien se le puede hacer cualquier cosa sin importar los daños ocasionados. De esta forma, el opresor o agresor siempre queda por encima de la víctima, marcando mucho esta jerarquía, donde el poderoso es el que realiza el acoso y quién está por debajo de él sin voz es el oprimido o víctima.

4.2. Tipos y consecuencias del *bullying*

No se puede hablar de *bullying* sin hacer una clasificación de los diferentes tipos que se pueden encontrar según la manera de operar del agresor y la finalidad con la que realiza dicha acción de maltrato. Una primera clasificación iría encaminada a hablar de acoso directo y acoso indirecto (Harris y Garth, 2003).

Cuando se habla de acoso directo, se hace referencia al canal que se utiliza para llevar a cabo esta acción. En este caso hace referencia a las provocaciones hacia la víctima, imposición de mote despectivos generando que el resto de compañeros también los utilicen, crítica verbal (siendo esta la más usada), gestos y miradas amenazantes para marcar aún más ese desequilibrio de poder y haciendo que el acosado vaya viéndose paulatinamente alguien sin derechos y sin oportunidad de defenderse, golpes, robos o uso de armas para increpar y crear una situación conflictiva más difícil de sobrellevar. Llegar a este punto sería la forma más extrema de acosar a un compañero, donde ya se utilizan armas para causar otro tipo de daño.

El acoso indirecto hace referencia a la influencia que ejercen los *bullies* sobre el resto de personas que son testigo de sus acciones, para implantar lo descrito en el acoso directo. Influencia para provocar que otros se burlen de la persona que ellos tienen como objetivo, usar los mote, ser capaces de criticar de manera injustificada al compañero, que extiendan los rumores que ellos previamente han creado, les animen a realizar llamadas telefónicas anónimas, ignorarlos, excluirlos y que les hagan también daño físico (Harris y Garth, 2003).

El maltrato asociado al acoso escolar y recibido por una de las partes, se puede clasificar de la siguiente manera, tal como indican el Defensor del pueblo (2000) y Teruel (2007):

- Maltrato físico (todo aquello que implica agredir a la otra persona, desde la agresión física al robo de objetos personales).
- Maltrato verbal (desde los insultos a la puesta de mote).
- Exclusión social (dejar de lado al compañero ignorándolo para que no pueda participar en ninguna actividad conjunta y se sienta apartado del grupo).
- Mixto (donde se mezclan tanto el maltrato físico y el verbal).

Cleary et al. (2005) también realizan una clasificación de las formas de acoso escolar, semejante a las citadas por el defensor del pueblo pero ampliando la información:

- Acoso físico: siendo esta la forma más obvia de *bullying*, traducido en mordidas, golpes, tirones de pelo... Todo lo que atente contra el bienestar físico de la otra persona.
- Acoso no físico: destacando el acoso verbal (llamadas telefónicas) y el acoso no verbal. Este último puede clasificarse en directo (cuando se emiten caras de desprecio pero aun así no es considerado acoso) y el indirecto (cuando ignoran, excluyen...)
- Daños materiales: robar, dañar prendas de vestir...

Para ampliar esta clasificación, añaden otra tipología de acoso escolar según las víctimas que lo sufren, diferenciándose entre:

- Acoso escolar racista. Debido a tener unos valores diferentes al resto, el idioma y las costumbres, se lleva a cabo esta tipología de acoso. Los agresores ponen mote racistas a aquellos con unas características étnicas diferentes a las suyas, muchas veces por miedo a conocer una cultura diferente o simplemente porque los ven más débiles con ellos por el simple hecho de ser nuevos y no hablar su misma lengua.
- Acoso escolar de estudiantes con necesidades especiales: son motivo de acoso por tener diferencias físicas o psicológicas, y se aprovechan de ello al no poder defenderse por sí mismos.

- Acoso escolar sexual: coacción de chicos a chicas, incluyéndose insinuaciones, comentarios o bromas obscenas.
- Acoso escolar homofóbico: producido debido a la condición sexual de las víctimas, ya sea real o imaginada (haciendo que los acosadores hagan creer al resto de sus compañeros que lo son, poniéndola en duda y siendo motivo de burlas y humillaciones).

Teniendo en cuenta la clasificación previamente hecha, analizando la tipología que establecen Suckling y Temple (2006), podemos ver que al acoso físico, verbal, sexual y racial añaden tres categorías más: el acoso visual (cartas insultantes transmitidas de uno a otro o pintadas), extorsión (chantajes y amenazas para que den, por ejemplo, dinero) y exclusión (dejando a propósito al compañero fuera del grupo al que pertenece).

Garaigordobil y Oñederra (2010) coinciden al clasificar los diferentes tipos de *bullying* en físico, verbal, social y psicológico pero añaden dos modalidades más debido a la evolución de los últimos años. Estos son:

- Cyberbullying: usar las TIC como herramienta de acoso, en este caso indirecto, donde no es necesario que se conozca la identidad del *cyberbully*. Schargel (2014) incluye como formas de cyberbullying el hecho de hacer fotos comprometidas de estudiantes y enviárselas a otros compañeros, abusar de otro compañero a través de mensajes de texto, escribir rumores en las redes sociales y enviar mensajes a las víctimas.
- Dating violence: acoso entre las parejas adolescentes donde el chantaje emocional es el eje de acción.

Para Gjelten (2017) las formas en las que se presenta el *bullying* son: cyberbullying o acoso escolar, acecho, pegar, tirar del pelo, amenazar, forzar a otro compañero a realizar actos humillantes, pedir dinero y difundir rumores.

No se puede hablar de tipos de acoso escolar sin pensar en la influencia que ejercen sobre las personas que lo sufren. Todo acto en contra de ellos tiene una consecuencia negativa, en su forma de ser con los demás, en su personalidad, en sus sentimientos... cambian completamente su forma de ser y relacionarse con el resto

de compañeros. Glew, Fan, Katon y Rivara (2008) recogido de Johnson (2013) indican que los estudiantes, ya sean víctimas o acosadores tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas conductuales, emocionales y sociales respecto a aquellos que no lo han sufrido.

Ser protagonistas de estas situaciones negativas hace que vivan en una continua inseguridad y miedo, donde cualquier paso en falso puede ser contraproducente para ellos y donde ningún lugar en el que se encuentran es seguro, porque siempre están alerta por si la persona acosadora o sus cómplices deciden ir en su contra. Harris y Petrie (2006) establecen que las víctimas sufren, tanto a corto como a largo plazo una serie de efectos negativos, llegando a afectar a su correcto desarrollo personal y social. A corto plazo, el acoso hace que los alumnos tengan miedo para asistir al colegio, hecho que provoca hacer todo lo que esté en sus manos para no ir, afectando así su nivel académico debido a la falta de rendimiento derivado de la angustia e inseguridad que tienen por ir a clase, mostrando una menor capacidad de aprendizaje provocando en muchas ocasiones querer abandonar los estudios. Los efectos que sufren a largo plazo puede ser: menor autoestima, mayor absentismo y depresión llegando al suicidio.

Otra clasificación de las consecuencias del acoso escolar es la que determinan Blanchard y Muzás (2007), en este caso, teniendo en cuenta los tres agentes implicados: víctima, agresor y clase.

En lo que respecta a la víctima, esta tiene un rechazo y miedo a la escuela debido a los actos violentos que se producen allí (vista como un escenario de angustia), produciéndole poca confianza en sí mismo, inseguridad y baja autoestima.

Por parte del agresor, obstaculiza el hecho de poder establecer relaciones positivas y normales en su entorno más cercano debido a los actos violentos que produce a las víctimas, generando daños colaterales a aquellos que están a su lado.

La visión que tiene de la víctima es de alguien merecedor de la violencia o en su defecto provocador, de esta manera justificando sus actos ante esta idea.

Por último, tenemos el caso de la clase. Las consecuencias son similares a las ya expuestas, afectando a su aprendizaje y a las relaciones entre los compañeros, sintiéndose indefensos y con un ambiente negativo, llegando incluso, en un futuro, a convertirse en futuros acosadores.

Piñuel y Zabala y Oñate (2006) en el Estudio Cisneros X también establecen las consecuencias que sufren los niños ante estas situaciones: cambios en su comportamiento, excusas para no ir al colegio, cambios en su estado de ánimo y su personalidad, ansiedad, insomnio, evitación social, no hablar del colegio y pérdida de autoestima. Estos daños pueden generar dificultades en la atención, ansiedad, depresión, aislamiento, pesadillas, sueño interrumpido... En el entorno escolar también establece una serie de consecuencias: perjudica al desarrollo del alumnado, disminuye las oportunidades de aprender contenidos y los comportamientos cooperativos, genera un proceso de imitación de conductas y provoca malestar entre todos los implicados. Teruel (2007) indica, del mismo modo, que la persona víctima de acoso manifiesta sentimientos de desesperanza, frustración, ansiedad, depresión...siendo muy vulnerable ante tales situaciones.

Garaigordobil y Oñederra (2010) establecen una clasificación de consecuencias teniendo en cuenta los tres agentes implicados. Por lo que se refiere a las víctimas, estas demuestran un bajo rendimiento académico y rechazo a la escuela, inseguridad, timidez, baja popularidad y autoestima y falta de asertividad. Terminan aceptando todo aquello negativo que el acosador dice sobre ellos afectando, en un futuro, su vida adulta, su forma de ser y sus relaciones. En los agresores, afecta su rendimiento académico, rechazan la escuela, dificultan el cumplimiento de normas, tienen relaciones sociales negativas, tienen falta de empatía y de sentimiento de culpabilidad, crueldad y baja responsabilidad. Por último, en los espectadores estas situaciones provocan miedo, sumisión, insolidaridad, sentimientos de culpabilidad y pérdida de empatía.

Por otro lado, Piñuel y Zabala y Oñate (2006) establecen las siguientes consecuencias del acoso escolar: perjudica el desarrollo escolar disminuyendo sus oportunidades de aprender. Esto afecta a las relaciones con los compañeros, afectando su comportamiento cooperativo y su identificación y pertenencia con el centro. Este acoso también afecta a su desarrollo creativo, a la confianza con los profesores y pueden llegar a imitar las conductas violentas vividas.

4.3. Agentes que intervienen en el acoso

Cuando se habla del término acoso escolar no se hace referencia exclusivamente a la persona que lleva a cabo esta conducta, sino que hay otros agentes implicados en esta acción, siendo partícipes de manera directa o indirecta. Los tres grandes

agentes implicados principalmente en el *bullying* se pueden clasificar en: acosadores/agresores, víctimas y espectadores/as, de los cuales los dos primeros son las agentes directos y los terceros son los indirectos, porque sin estar implícitos les afecta esa situación.

Harris y Petrie (2006) establecen una serie de características para definir, en este caso, a los acosadores/agresores y a las víctimas.

- La principal característica que tienen los agresores/acosadores es la diferencia de poder que tienen respecto a la víctima, sintiéndose por encima de ellos por lo que ejercen su voluntad sin respetar la de los demás. El perfil del agresor es el de una persona con una edad mayor a la de sus víctimas, que obtiene satisfacción a través del dolor y tiene poca empatía hacia ellos, disfrutando con estas conductas. Normalmente tienen cierta popularidad, actúan en grupo, muestran poca ansiedad e inseguridad y no tienen falta de autoestima.
- En el caso de las víctimas, una de las características principales es ser físicamente menores que sus acosadores y mucho más débiles. Están situados en el nivel más bajo de la escala social, teniendo dificultades de relacionarse con sus compañeros. Se les puede clasificar entre pasivos y provocadores, pero la gran mayoría entran en la categoría de pasivos, debido a la gran cantidad de insultos, provocaciones y agresiones que reciben.
- Las víctimas pasivas suelen ser ansiosas, inseguras, calladas, con pocos amigos y con un miedo continuo a enfrentarse con alguien, desencadenando en una baja autoestima y sintiéndose menos valorados y fracasados. A su vez, no suelen defenderse ni denunciar las situaciones de acoso por miedo a las represalias que pueden tener. Por otro lado, las víctimas provocadoras son más seguras de sí mismas, activas y firmes, pero también ansiosas y reactivas. A diferencia de los pasivos, molestan y se burlan de sus compañeros, pueden sufrir una discapacidad de aprendizaje y defenderse sin ninguna eficacia.

Blanchard y Muzás (2007) hacen una aproximación a las características más significativas que definen a los agresores y las víctimas, pero en este caso añaden otro de los agentes implicados: los espectadores.

- Los agresores suelen tener el deseo de ejercer daño sobre los demás, en este caso, aquellos que consideran más débiles. Del mismo modo, tienen el deseo de sobresalir en el grupo que les rodea, respondiendo de manera agresiva sin motivo alguno y ejerciendo control y dominio sobre todos aquellos que están a su alrededor, debido a esa creencia que están por encima del resto. Esto no significa que sean sociables, todo lo contrario, tienen una personalidad totalmente antisocial.
- Las víctimas, por otro lado, tienen un perfil opuesto al de los agresores. Son considerados, por sus compañeros de clase, como los débiles del grupo, a quienes se les puede agredir sin problemas. Las repercusiones de estas situaciones pueden evocar, en un futuro, al desarrollo de conductas agresivas para obtener un determinado fin, debido a las situaciones vividas y la influencia que han generado sobre ellos. Otros aspectos que les definen son una baja autoestima, pocas habilidades de comunicación, problemas de ansiedad y alteraciones del sueño.
- Los observadores, en el ciclo del acoso escolar, juegan también un papel importante, ya que debido a la actitud que emprendan irán más encaminados a solucionar o a dificultar el problema.

La ayuda que puedan prestar a los acosados dependerá de la rapidez, la actitud, la tolerancia y la confianza que tengan para solucionar esta la problemática. Jares (2006) indica que los compañeros que son observadores son conocedores de los abusos a los demás, pero no hacen nada para denunciar la situación.

Teruel (2007) establece las siguientes características para definir a los agresores: se sienten con poder sobre los demás, tienen poca empatía por sus compañeros, a la hora de resolver conflictos lo hacen de manera agresiva por lo que agravan aún más la posibilidad de solucionarlos, provocan continuamente, buscan dominar a sus compañeros, suelen ser populares, les gusta crear problemas y les echa siempre la culpa a los demás y tienen dificultad para aceptar las reglas del grupo entre otras.

Por lo que respecta a las víctimas, normalmente tienen una característica física que es motivo de burla. Suelen ser tímidos e introvertidos, con pocas habilidades para relacionarse con el grupo-clase, con una gran fragilidad y sensibilidad, una alta capacidad para aceptar las normas por miedo a actuaciones negativas hacia ellos,

tienen fobia escolar debido al miedo que tienen por si un compañero les agrede, hecho que provoca estrés colar llegando a dificultar su adaptación en el centro.

Sullivan y Sullivan (2005) también definen el perfil de acosador-víctima-observador pero añaden diferentes tipologías de cada uno, ampliando la idea previa que se tiene de cada agente.

- En el caso de los acosadores existen los siguientes tipos: inteligente, poco inteligente y víctima. La principal característica que presenta un acosador inteligente es su capacidad para enmascarar su actitud intimidatoria ante los profesores, por lo que estos dudan cuando la víctima acude pidiendo ayuda y diciendo quién ha sido el culpable, ya que no pueden llegar a creerse que pueda llegar a actuar de manera negativa. Son populares, con un buen expediente académico, con mucha seguridad en sí mismos pero a su vez muy egoístas, arrogante y con falta de empatía, hecho que les dificulta el poder ponerse en la piel de las personas que acosan.
- Las características del acosador poco inteligente son totalmente diferentes a las del inteligente. Mientras estos últimos maduran y cambian a medida que crecen y progresan en la escuela, los poco inteligentes no progresan, pierden popularidad y suelen abandonar los estudios, por lo que tienden a tener fracaso escolar. Dirigen su odio a aquellos que consideran más débiles que ellos. Tienen un comportamiento antisocial y de riesgo pero son capaces de intimidar y atemorizar a sus compañeros, actuando de manera disfuncional, siendo mezquinos y con una visión negativa del mundo, siendo este comportamiento un reflejo de una falta de autoestima y confianza en ellos mismos.
- El acosador víctima es totalmente opuesto a los dos anteriores, llegando a ser víctima en unas ocasiones y acosador en otras. Suelen acosar a todos aquellos más pequeños que ellos pero a su vez son victimizados por compañeros de igual o mayor edad a la suya.

Este aspecto hace que sean más difíciles de tratar que el resto, debido a que muestran comportamientos agresivos cuando juegan el papel de intimidadores pero son vulnerables cuando son víctimas. Esta dualidad provoca que la gente tenga poca empatía sobre ellos y que en el caso de los

profesores y compañeros les sea difícil tratarlos de manera justa, al verlos incitadores y víctimas al mismo tiempo.

Estos mismos autores definen a las víctimas del acoso escolar como aquellos que viven una situación de desventaja en el ámbito académico, social y emocional.

- Pueden llegar a pensar que la culpa de la intimidación que reciben es suya (denominados intimidadores víctima), empeorando la poca capacidad que tienen de hacer frente a estas de situaciones pudiendo caer en la depresión y empeorando, en casos extremos, hasta acabar en autolesiones y suicidio. El hecho de sufrir amenazas constantes y estar alerta a un nuevo posible ataque hace que falten a la escuela por el miedo que esto les ocasiona, dejando de ser algo importante en sus vidas y también se ve reflejado en sus relaciones sociales con los compañeros, ya que son dejados de lado y excluidos.
- Existen dos tipologías más de víctimas a la ya citada: la pasiva y la provocadora. La víctima pasiva tiene unas características muy concretas: tiene pocas herramientas de defensa, es objetivo fácil para los acosadores y se encuentra en la posición más baja de la jerarquía social. Las características de la víctima provocadora son totalmente opuestas a las del intimidador víctima. Tienen un comportamiento molesto, inmaduro e inapropiado. En ocasiones, el hecho de no entender cómo comportarse puede provocar que crean que quiere provocar una situación desagradable, a diferencia de las situaciones voluntarias donde sí provoca e irrita a los demás. Queriendo ser el centro de atención, prefieren atención negativa a no tener ninguna. Este comportamiento genera, por un lado, rechazo entre sus compañeros, quienes intentan ignorarles y evitarles y por otra impaciencia y enfado por parte de los profesores, cansados de su conducta irritante.
- Los espectadores juegan un papel importante a la hora de solucionar el conflicto generado, ya que es vital su participación positiva en la resolución. Se establecen diferentes tipos: compinches, reforzadores, ajenos y defensores. Los espectadores compinches son amigos íntimos del acosador, llegando a adquirir la nomenclatura de secuaces. Los reforzadores son los que apoyan las intimidaciones generadas, los ajenos tienen una imagen aparentemente neutral pero toleran la intimidación y por lo tanto son inmunes a los ataques. Por último, los espectadores defensores son, de todas

las categorías, los que se encuentran más alejados del acosador, apoyando a la víctima en el proceso.

Suckling y Temple (2006) presentan otra categoría de observador: el pasivo. Su principal característica es similar a la del observador compinche categorizado por Sullivan y Sullivan (2005): es compañero del acosador, pero a diferencia de este, también puede ser acosado o ambas cosas. A este tipo de participantes se les suele llamar mirones. Pueden fomentar el acoso sin ser conscientes de ello ya sea porque no toman parte de la situación, ignorándola al no afectarles de manera directa o porque pueden dejar al acosado solo de manera indirecta. No suelen denunciar las conductas de acoso por miedo a las represalias, creyendo que luego pueden ser ellos los afectados, manteniéndose al margen y dejando que sean los profesores los que se encarguen de solucionar los problemas de acoso.

4.4. Las emociones: terminología, tipos y funciones

En el marco del acoso escolar tienen un papel fundamental debido a los diversos estados emocionales que todos los agentes implicados experimentan, llegando a afectar al comportamiento de aquel que lo sufre, ya sea de manera directa o indirecta.

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) (2015) define la emoción como un proceso que se activa cuando el organismo detecta un peligro, poniendo en marcha los recursos necesarios para controlar esa situación en concreto. Las emociones impulsan a las personas a resolver problemas o realizar nuevas actividades.

Otra definición de emoción es la siguiente: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción, generado como respuesta a un acontecimiento externo o interno, dónde un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” (Bisquerra, 2009 p.20).

Ibarrola (2011) también coincide al indicar que las emociones surgen como reacción o respuesta a una situación ya sea externa o interna, provocando así una reacción que genera una commoción en su estado de ánimo. Al ser subjetivas, cada persona es capaz de expresar una misma emoción de una manera distinta, según sus vivencias.

Las experiencias emocionales individuales vienen condicionadas por la herencia (produciendo esquemas de comportamiento emocional) y el medio (influyente en el individuo y ayudando a configurar su experiencia).

Goleman (1996) indica que las emociones hacen referencia a los sentimientos, pensamientos, estados biológicos y psicológicos y el modo en actuar de las personas ante una situación determinada.

Una misma emoción juega un papel diferente dependiendo de la persona que la experimente, según el objeto o situación que la produzca, generando así, una respuesta incontrolable y un comportamiento posterior que le permitirá estar alerta siempre y cuando se reproduzca un momento parecido al ya vivido. Bisquerra (2011) indica que la intensidad emocional que experimenta cada persona varía según su capacidad subjetiva de valorarla y el modo en que les afecta. Dependiendo de su intensidad, si se experimentan en un alto nivel, pueden llegar a producir trastornos emocionales. Aun así, es importante no confundirlas con el término sentimiento, ya que este último perdura aunque el estímulo que produce la emoción no esté presente, por lo que es más duradero y estable.

Establece tres componentes de la respuesta que pueden producir las emociones:

- Neurofisiológico: es una respuesta involuntaria, sin posibilidad de controlar. Son sudoraciones, taquicardias, sequedad en la boca...
- Comportamental: se expresa a través del lenguaje no verbal, observándose a través de las expresiones faciales que nos dirán cómo se siente la persona ante una determinada situación. El tono de voz, el volumen, el ritmo...son otros factores importantes a tener en cuenta y la persona tiene capacidad de disimular a diferente del neurofisiológico
- Cognitivo: es denominado como sentimiento. La persona es capaz de expresar y etiquetar la emoción que experimenta usando el lenguaje como principal herramienta. Este componente es totalmente subjetivo.

Ibarrola (2011) establece estos tres mismos componentes emocionales pero añade uno más: el expresivo, que hace referencia a las señales corporales que expresa cada individuo.

Las teorías relacionadas con las emociones, recogidas de Bericat (2011) han ayudado a establecer las bases para poder definirlas y entenderlas, haciendo una clasificación de las más destacadas según los siguientes autores. Scherer (2001) plantea la teoría multidimensional de las emociones, considerando que toda emoción tiene cinco componentes: cognitivo, neurofisiológico, motivacional, expresivo y de sentimiento subjetivo. Los sociólogos Turner y Stets (2005, 2006), clasifican las perspectivas teóricas en cinco grupos:

- Teorías culturales: las emociones son sentimientos sociales, condicionados por la cultura.
- Teorías del interaccionismo simbólico: confirmar la propia imagen de uno mismo.
- Teorías rituales: los ritos son la base de toda dinámica social.
- Teorías estructurales de las emociones: relacionando el poder y el status de las personas. Las personas con poder experimentan emociones positivas (seguridad) y aquellos con un nivel bajo de poder experimentan emociones negativas (miedo).
- Teorías del intercambio: obtener beneficios y evitar castigos, calculando de qué modo deben hacerlo.

Al hablar de emociones es inevitable pensar en una clasificación de estas, existiendo diferentes tipologías según la influencia que tienen sobre cada persona.

Goleman (1999), Bisquerra (2007; 2009) e Ibarrola (2011) coinciden al realizar una primera clasificación de ellas, denominadas emociones básicas. Bericat (2012) denomina a esta tipología emociones primarias y define otra categoría más, las emociones secundarias, siendo una combinación de las primarias. En la categoría de emociones básicas se incluyen las siguientes:

- Miedo: emoción que impulsa a huir del peligro presente, para no sufrir las consecuencias de este y asegurarse así la supervivencia. Esta emoción está asociada con el temor, el terror, la fobia...

- Ansiedad: provoca que la persona esté en constante alerta ante cualquier peligro. Produce angustia, desesperación, preocupación...
- Ira: desencadenante de la violencia. Genera rabia, indignación, rencor, odio, furia, violencia, envidia...
- Tristeza: experimentan las personas ante una pérdida produciendo depresión, decepción, pena, soledad...
- Asco: rechazo hacia aquello que no es agradable, desprecio, hostilidad, repugnancia...
- Alegría: estado de euforia que provoca continuar con los planes establecidos y revivir las situaciones agradables. Es una emoción que produce excitación, diversión, placer, satisfacción...
- Amor: atracción hacia otra persona. Genera confianza, afinidad, adoración, cariño, respeto, empatía...
- Vergüenza: culpabilidad, perplejidad, inseguridad, pudor, humillación...
- Sorpresa: produce sobresalto, admiración...

Fatum (2013) indica las siguientes emociones básicas: miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, disgusto, anticipación y sorpresa.

En el caso de las emociones secundarias se podrían incluir, siguiendo la categorización de Bericat (2012), la culpa, la vergüenza, el amor, el resentimiento, la decepción y la nostalgia.

Bisquerra (2011) siguiendo el modelo de clasificación de Lazarus (1991) amplia las ya establecidas anteriormente siguiendo esta categorización:

- Emociones negativas: producidas al no poder cumplir una meta, estar ante una amenaza... Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza y aversión son los tipos que hay.
- Emociones positivas: generadas al conseguir una meta. Alegría, humor, amor y felicidad se encuentran en esta categoría.

- Emociones ambiguas: suelen ser breves pero no son ni positivas ni negativas, ya que pueden ser ambas dependiendo la situación. Sorpresa, esperanza y compasión.
- Emociones estéticas: reacción ante manifestaciones artísticas.
- Emociones complejas: derivadas de las básicas. Se encuentran los celos.

Otra clasificación de emociones es la que hace Carpeta (2015): las emociones estresantes. Son generadas como consecuencia de las vivencias experimentadas por los estímulos que producen las emociones negativas. En esta categoría se incluyen la angustia y la ansiedad (dificultan el desarrollo de la empatía), el aburrimiento (lleva a desvincularse de actividades), la culpa (genera malestar), la frustración (relacionado con la rabia), el miedo (a no ser aceptado, a la muerte...), la rabia (de no ser controlada puede acabar en violencia), el sentimiento de exclusión, la soledad y la humillación, la tristeza, preocupación, inseguridad y la vergüenza (como resultado del error).

Lawler (2001) lleva a cabo otra categorización distinguiendo entre emociones globales (involuntarias) y emociones específicas. Kemper (1978) establece las emociones estructurales, situacionales y anticipatorias.

Por otro lado, Jasper (2011) en Bericat (2012) realiza la siguiente clasificación: impulsos corporales (deseo sexual), emociones reflejas (de corta duración), humores (poco intensos) y emociones reflexivas (amor, respeto, confianza). También encontramos las emociones interaccionales, las emociones grupales y colectivas y las emociones de sociedad.

A través de las concepciones, tipologías y teorías expuestas se puede llegar a la conclusión de lo importantes y esenciales que son las emociones en la vida de toda persona y de la influencia que tienen para ir configurando sus propias experiencias y así adaptarse a las situaciones del día a día. Plutchik (1984) y MacLean (1993) recogidos de Bisquerra (2009) indican diferentes comportamientos adaptativos de las emociones, es decir, como afecta cada emoción a la forma de actuar de las personas.

El primero, asociando con el miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, asco, interés y sorpresa enumera como comportamientos la retirada, atacar, aparearse, pedir ayuda, establecer vínculos afectivos, vomitar, investigar y parar. El segundo propone seis comportamientos, asociados al deseo, la ira, el miedo, la tristeza, la alegría y el afecto: búsqueda, agresivo, protector, abatido, triunfante y cariñoso.

Las emociones tienen unas funciones muy específicas, aportándonos información sobre determinadas situaciones y ayudándonos a sobrellevarlas. Para Bisquerra (2009) las funciones que tienen las emociones son las siguientes:

- Función motivadora de la conducta: ayuda a tomar una decisión y lleva a la acción.
- Función de información: tanto a uno mismo como a los demás, sobre situaciones de peligro con la finalidad de estar alerta.
- Función social: sirviendo para expresar como nos sentimos y de esta manera generar una influencia sobre los demás.
- Función adaptativa: para saber cómo actuar en caso de sentir una emoción ya experimentada en una situación semejante vivida con anterioridad.
- Función personal: gran importancia en su desarrollo.
- Función en los procesos mentales: afectan a la percepción que se puede tener de las cosas, a la memoria, al razonamiento...
- Función en la toma de decisiones y en el bienestar subjetivo o emocional.

4.5. Educación emocional y empatía

La principal característica que tiene un acosador que lleva a cabo *bullying* a uno de sus compañeros es que carece completamente de empatía hacia los demás, hecho que no les permite ser capaz de entender los sentimientos de los demás y mucho menos pensar en las consecuencias de estas conductas tan nocivas que realizan. Esta falta de empatía genera un impacto negativo en las emociones de todos los agentes implicados, afectando así la autoestima y la conducta de los acosados. Aquí radica la

importancia de educar emocionalmente a los alumnos en este conocimiento y mejora emocional.

Goleman (1996) define la empatía como la habilidad para ser capaz de comprender las emociones de los demás, entender su punto de vista y entender no solo los propios sentimientos, sino de los otros.

Para Bisquerra, Cuadrado y Pascual (2007), el profesorado de educación secundaria debería ser sensibilizado y concienciado de la importancia y los efectos de la educación emocional en los alumnos y así ofrecer una atención y un espacio apropiado de acercamiento a los alumnos con la finalidad de asumir con éxito los retos de su vida diaria, en este caso la tutoría. Los profesionales deben estar actualizados y preparados, siendo creativos y originales para ofrecer a los jóvenes las mejores herramientas que fomenten su participación e implicación en este aprendizaje. Para causar interés en ellos se pueden usar anuncios publicitarios, artículos y películas que impacten y trabaje sus conciencias.

La educación emocional también se puede definir como el “proceso educacional en el que el individuo desarrolla competencias intrapersonales e interpersonales y habilidades de resiliencia en aspectos sociales, emocionales y académicos a través de enfoques curriculares, relationales y contextuales” (Cefai y Cavioni, 2014, p.11).

Bisquerra (2006) indica que es necesario trabajar la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente ya que tiene que estar presente en el currículum académico y en la formación permanente, dando respuesta a las necesidades sociales que no han podido ser atendidas en las materias académicas ordinarias.

Debe ser vista como una forma de prevención primaria, perfecto para la orientación psicopedagógica. Tiene que estar presente durante todas las etapas de la vida, con la intención de optimizar el desarrollo integral de la persona a nivel físico, intelectual, moral... y para minimizar la vulnerabilidad de las personas en situaciones como el estrés, la depresión, la agresividad, etc.

Para su desarrollo y aprendizaje se sigue una metodología totalmente práctica para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. Estas pueden aplicarse en

muchas situaciones, como la prevención de consumo de drogas o violencia. Hacen referencia a:

- Conciencia emocional: conocer las propias emociones y las de los demás.
- Regulación emocional: saber dar una respuesta adecuada a todas las emociones que se experimentan.
- Autonomía emocional: ser capaz de no verse afectado por los estímulos externos.
- Habilidades sociales: capaces de facilitar las relaciones con los demás y crear un clima social adecuado.
- Competencias para la vida y el bienestar: habilidades para construir un bienestar personal y social.

Steiner y Perry (1997) en Vivas (2003), establecen que la educación emocional tiene que estar dirigida a desarrollar la capacidad de comprender las emociones, de expresarlas de manera productiva y de escuchar a los demás y sentir empatía.

Para llegar a la concepción de la educación emocional hay unos fundamentos a tener en cuenta, traducidos en aportaciones de otras ciencias, establecidos por Bisquerra (2006). Estos son: los movimientos de renovación pedagógica, la psicoterapia, las teorías de las emociones, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la neurociencia, la psiconeuroinmunología y el bienestar subjetivo.

Uno de los conceptos más asociados con la educación emocional es la inteligencia emocional. Goleman (1995) en Bisquerra (2011), establece que la inteligencia emocional permite: conocer y manejar las propias emociones (para expresarlas de la mejor manera), motivarse a sí mismo (para conseguir objetivos), reconocer las emociones de los demás (usando la empatía) y establecer relaciones.

Los componentes de la inteligencia emocional que marca Goleman (1995), recogidos de la Universidad Politécnica de Valencia son (sin fecha): actitud positiva, conciencia emocional de uno mismo, autocontrol emocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar.

Bisquerra (2006; 2009) marca los siguientes objetivos que tiene la educación emocional: mejorar el conocimiento de las propias emociones, identificar las de los demás y entenderlas, saber denominar correctamente las diferentes emociones, ser capaz de regular las propias, prevenir los efectos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad suficiente para generar emociones positivas y automotivarse y tener una buena actitud ante la vida.

Existen una serie de principios que tiene la educación emocional a la hora de plantearla y entenderla, que servirán de base para poder aplicarla. Establecidos por Bisquerra (2000, 2002) y recogidos por Vivas (2003) se pueden categorizar en:

- Educación de los sentimientos, para poder identificarlos, entenderlos y expresarlos de manera oportuna.
- Es un proceso de desarrollo humano.
- Proceso continuo permanente, presente en el currículum académico y la formación permanente, tanto del profesorado como del alumnado.
- Carácter participativo de todos los implicados en las instituciones educativas.
- Ser flexible ya que se evalúa constantemente y se debe adaptar a las necesidades de todos aquellos que quieren desarrollarla.

Vivas (2003) establece los siguientes contextos de aplicación de la educación emocional a partir de las fundamentaciones de autores como Goleman (1994, 1999), Bisquerra (2000), Antunes (2000), Ortiz (2000), Gallego, Alonso, Cruz y Lizama (1999):

- El contexto familiar. La educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional empieza en el hogar familiar, desde bien pequeños, a través de las personas de referencia de los niños, que son los padres. Al ser sus figuras modelo aprenden una manera de comportarse específica. Su aprendizaje emocional parte de los contextos emocionales que se crean en sus hogares, con la relación afectiva que establecen sus familiares. Gracias a este aprendizaje pueden comenzar a comprender las diferentes emociones,

reconocerlas y así desarrollar su capacidad empática que les ayudar a su expresión y control.

- El contexto comunitario. Envuelve todas las relaciones sociales que la persona establece con sus iguales que en muchas ocasiones pueden ser fuente de conflictos entre ellos, pudiendo afectar a los sentimientos y desencadenar en conductas violentas. Pero también es importante vivir estas situaciones difíciles, para conocer el control emocional que se tiene y poner en juego la capacidad empática para entender las emociones y formas de comportarse de los demás.
- El contexto curricular. En el ámbito educativo, tener en cuenta la relevancia que tienen las competencias emocionales, su aplicación en el día a día y la educación permanente de ellas. Factores como el papel del maestro, el diseño curricular y el contexto educativo son imprescindibles a la hora de llevar a cabo la enseñanza de la educación emocional.

Siguiendo esta línea conceptual, Elias, Hunter y Kress (2001) en Vivas (2003), indican tres condiciones para el aprendizaje social y emocional en los centros educativos: deben ser concebidos como comunidades de aprendizaje, es necesaria la formación de los profesores y administradores para así favorecer el aprendizaje emocional y los padres deben implicarse en el desarrollo emocional de sus hijos. Por lo tanto es un trabajo conjunto de todos los agentes implicados en la educación que se debe llevar a cabo a nivel práctico, tal como indica Bisquerra (2011), a través de sesiones durante todo el curso para producir efectos positivos en los alumnos.

5. Propuesta de intervención

5.1. Justificación y destinatarios

La siguiente propuesta de intervención está encaminada a trabajar la educación emocional para acosadores y víctimas de *bullying* en la educación secundaria obligatoria. La importancia de su aplicación viene dada por las fundamentaciones teóricas ya expuestas planteadas por Goleman (1994; 1995; 1996; 1999) y Bisquerra (2000; 2002; 2006; 2009; 2011; 2016), que ven la educación emocional como una herramienta necesaria en la educación permanente del alumnado, estando presente

en el currículum académico. Con su aplicación, se pretende desarrollar las competencias emocionales, minimizar la vulnerabilidad de las personas en situaciones conflictivas y saber reaccionar y actuar en momentos semejantes.

A través de esta premisa se desarrolla la siguiente propuesta de intervención, con la finalidad de trabajar el conocimiento de las diferentes emociones, de la empatía y su desarrollo (los acosadores carecen de ella y deben aprenderla), la autoestima (afectada cuando un alumno es acosado por otro compañero) y el conocimiento de herramientas para actuar en caso de ser acosado por otro.

Su aplicación está dirigida a los alumnos/as de 1º y 2º de educación secundaria obligatoria, con edades comprendidas entre los 12-13 años. Esto viene dado debido a que la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), en su informe del 2016, establece que es la franja de edad con más casos de alumnos que han recibido acoso escolar. También es una etapa vulnerable y de cambio y todo aquel que tenga unas características diferentes al conjunto del grupo es una diana para el acoso.

La intervención se llevará a cabo en los centros educativos de la provincia de Tarragona, pero no está planteada para uno en concreto ya que está configurada como una propuesta que puede aplicarse en cualquier centro educativo. Su aplicación se hará durante el primer trimestre escolar, con la finalidad de ver sus efectos a lo largo del curso académico. Durante la hora de tutoría semanal programada y teniendo en cuenta el currículum académico de la etapa educativa, las competencias y contenidos de ciclo, se realizarán dinámicas grupales para que todos los agentes implicados en el acoso escolar puedan ser partícipes de la educación emocional.

5.2. Marco legal

El aprendizaje de la educación emocional es un tema que está presente en el currículum de la educación secundaria obligatoria y en las diferentes leyes educativas. De esta manera se trabaja para que el alumnado sea capaz de conocer y gestionar las emociones y ser capaces de resolver los conflictos que se presenten en la escuela día a día. La Ley Orgánica de Educación (LOE) en su Artículo 1 letra "k", recogido también en la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa

(LOMCE), en su modificación de la ley anterior, establece el siguiente principio de la educación:

La educación para la prevención de los conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar (LOMCE, 2013 p.9)

La Ley Orgánica de Educación (LOE) establece en su artículo 23 letra “c” y letra “d”, recogidos también en el Decreto 187/2015, de 25 de agosto, de ordenación de las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria, en su Artículo 3, los objetivos de la etapa educativa, entre los cuales se pueden extraer los más significativos relacionados con la presente propuesta de intervención:

- c) “Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres” (LOE, 2006, p.26).
- d) “Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos” (LOE, 2006, p.26).

El hecho que la propuesta se realice en horas de tutoría, viene recogido por lo establecido en el Decreto 187/2015, de 25 de agosto, de ordenación de las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria, establece en su Artículo 19: acción tutorial que “se lleva a cabo individualmente, con un acompañamiento personalizado, y en grupo, con la aplicación de propuestas pedagógicas que contribuyen a la cohesión social de los alumnos a través de la tutoría del grupo.” (Decreto 187/2015, p.10).

Por otro lado, la Ley 12/2009 del 10 de julio de educación, en su Artículo 30 sobre los derechos y deberes de convivencia de los centros establecen que:

Tienen que establecer medidas de promoción de la convivencia, y en particular mecanismos de mediación para la resolución pacífica de los conflictos y fórmulas por medio de las cuales las familias se comprometan a cooperar de manera efectiva en la orientación, el estímulo y, cuando haga falta, la enmienda de la actitud y la conducta

de los alumnos en el centro educativo (Ley 12/2009, pp.56604-56605).

En la misma ley se pueden extraer los siguientes aspectos referentes a la resolución de conflictos:

- Artículo 31, punto 2: “la resolución de conflictos, que se tiene que situar en el marco de la acción educativa, tiene por finalidad contribuir al mantenimiento y la mejora del proceso educativo de los alumnos” (Ley 12/2009, p.56605).
- Artículo 32, punto 1:

La mediación es un procedimiento para la prevención y la resolución de los conflictos que se puedan producir en el marco educativo, por medio del cual se apoya a las partes en conflicto porque puedan llegar por sí mismas a un acuerdo satisfactorio (Ley 12/2009, p.56605).

- Artículo 33, punto 1:

El Gobierno y el Departamento tienen que adoptar las medidas necesarias para prevenir las situaciones de acoso escolar y, si es necesario, afrontarlas de manera inmediata, y para asegurar en todo caso a los afectados la asistencia adecuada y la protección necesaria para garantizarlos el derecho a la intimidad (Ley 12/2009, p.56605).

5.3. Objetivos

El objetivo general que se trabajará en la propuesta de intervención es el siguiente:

- Desarrollar competencias emocionales intrapersonales e interpersonales para prevenir situaciones de acoso escolar en alumnos/as de 1º y 2º de educación secundaria obligatoria.

Los objetivos específicos que se seguirán son:

1. Conocer, identificar y saber utilizar las emociones propias y las de los demás.
2. Desarrollar la empatía para ponerse en el lugar del otro.
3. Fomentar la autoestima positiva para valorarse a uno mismo.

4. Ser capaz de utilizar la comunicación verbal para expresar las situaciones de acoso escolar.
5. Fomentar la comunicación entre compañeros para desarrollar vínculos afectivos, promoviendo el respeto y la tolerancia.
6. Adquirir herramientas de prevención y actuación ante situaciones de *bullying*

5.4. Competencias y contenidos

En el Decreto 187/2015, de 25 de agosto, de ordenación de las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria se establecen las competencias que el alumnado debe adquirir a lo largo de la etapa educativa. Por un lado se encuentran las competencias comunicativas y lingüísticas, matemáticas, científicotecnológicas y por otro las competencias transversales como son las digitales, de aprender a aprender y de autonomía, iniciativa personal y emprendimiento. Para adquirirlas, el currículum agrupa las materias que se trabajar en 9 ámbitos: lingüístico, matemático, científicotecnológico, social, artístico, educación física, cultura y valores, digital y personas y social.

Los ámbitos y competencias que se tendrán en cuenta para la intervención serán los siguientes:

1. Competencia comunicativa y lingüística en el ámbito lingüístico que permite al alumnado expresar y poder interpretar conceptos, sus propios sentimientos y pensamientos de forma oral y escrita.

Tiene relevancia la competencia 9: utilizar estrategias de interacción oral con la finalidad de iniciar, mantener y acabar el discurso.

2. Competencia transversal en el ámbito personal y social, que supone:

Adquisición de un grado suficiente de conciencia de las propias capacidades intelectuales, emocionales y físicas, despliegue de actitudes y valores personas como la responsabilidad, la perseverancia, el autoconocimiento y la construcción de la

autoestima. Supone la adquisición de competencias emocionales y ajustar la conducta (Decreto 187/2015, de 25 de agosto, p.305).

Destaca la competencia 13: pronunciarse y comprometerse en la defensa de la justicia, la libertad y la igualdad entre hombres y mujeres. Aquí se trabajan las denuncias ante situaciones de discriminación y agresión, medidas de resolución de conflictos y la participación en la prevención y la mediación de conflictos.

3. Competencia relacionada con el ámbito social que permita:

Interpretar problemas a diferentes escalas espaciales y temporales y situarse en el mundo y desarrollar una conciencia ciudadana que le permita intervenir en un futuro en la vida laboral, social, cívica y política (Decreto 187/2015, de 25 de agosto, p.190).

4. Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores éticos para:

Desarrollar competencias personales, interpersonales y socioculturales, fundamentar valores éticos y encaminada a mejorar la autonomía personal para que pueda considerar las consecuencias de sus propios actos y sea consciente de las responsabilidades que se derivan de estos. Incluye también competencias relativas al respeto de uno mismo y de los otros, la gestión asertiva y cooperativa de los conflictos interpersonales y al desarrollo de habilidades para el diálogo que promueva la cultura de la paz. Desarrollar la sensibilidad moral para ponerse en el lugar del otro y el sentido de la justicia (Decreto 187/2015, de 25 de agosto, p.280).

Destaca la competencia 6: aplicar el diálogo y ejercitarse en las habilidades que conlleva, especialmente para la solución de conflictos interpersonales y para propiciar la cultura de la paz.

Estas competencias son imprescindibles para que las personas que sufren *bullying* puedan desarrollar las competencias emocionales para tratar con tolerancia y respeto a sus compañeros, poniéndose en el lugar del otro para entender las responsabilidades que generan sus malas conductas y así ser conscientes de las consecuencias negativas de estas.

Impartirlas son necesarias para prevenir y actuar ante situaciones de acoso en las que los alumnos sean capaces de exteriorizar y explicar a las personas de su alrededor lo que sienten y cómo les está afectando y de esta manera trabajar

conjuntamente para encontrar una solución a la problemática. No hay que olvidar que su aprendizaje es tarea conjunta de todos los agentes educativos, con el objetivo de crear un clima de afectividad en las aulas, para que todo el alumnado tenga la suficiente seguridad para relacionarse con los demás y ser libre para ser ellos mismo, sin ser coartados y sin miedo a que alguien les haga daño por tener una característica diferente al resto.

Los contenidos que se trabajarán en la propuesta de intervención serán los que se presentan a continuación:

1. Concepto de *bullying*
2. Comunicación entre iguales
3. Emociones
4. Autoconocimiento y Autoestima
5. Control emocional
6. Empatía
7. Herramientas de resolución de conflictos

5.5. Metodología

La metodología que se usa en la propuesta es totalmente activa y participativa, en la que el alumnado es el protagonista principal de todas las acciones que se realizaran para vivir, de primera mano, todas las situaciones planteadas y así ver e interpretar su capacidad de reacción y actuación.

La mayoría de actividades planteadas tienen un carácter grupal ya que la finalidad es trabajar las competencias emocionales a través de la creación de vínculos afectivos entre los compañeros, desarrollando la empatía, el respeto, la tolerancia y la unión del grupo-clase.

Ciento es que también existe una parte individual que está implícita en el aspecto grupal ya que aun siendo imprescindible trabajar con el conjunto de la clase, es importante ver como individualmente cada alumno se relaciona con los demás, la actitud que emprende ante las actividades, si realmente hay una evolución en sus competencias emocionales y si es capaz de ponerlas en práctica con el resto de la clase.

Se realizará una actividad por semana en el aula del curso correspondiente, durante la hora de tutoría. Debates, cuestionarios individuales, dinámicas grupales, role-playings, simulación de casos y juegos de grupo son las diversas que se implementaran durante el periodo de la intervención, teniendo una lógica y una evolución para facilitar al alumno su desarrollo y aprendizaje. Para llevarlas a cabo se utilizará el material didáctico que dispongan en el aula para poder complementarlas y hacerlas más atractivas y llamativas.

5.6. Temporalización

Las sesiones se realizaran desde la primera semana de Octubre hasta la primera semana de Diciembre del curso académico, con una duración de 60 minutos en total, distribuidos en 45 minutos para realizar la actividad y 15 minutos para comentarla y conocer las opiniones de todos.

Las actividades quedan distribuidas de la siguiente manera (ver tabla 1):

Tabla 1. Temporalización de actividades

Actividad	Semana	Duración
Actividad 1: ¿Qué es el <i>bullying</i> ?	02/10 al 06/10	60 minutos
Actividad 2: Conozcámonos	09/10 al 13/10	60 minutos
Actividad 3: La caja de las emociones	16/10 al 20/10	60 minutos
Actividad 4: La bolsa positiva	23/10 al 27/10	60 minutos
Actividad 5: Ponte en su lugar	30/10 al 03/11	60 minutos
Actividad 6: Qué hacer si...	06/11 al 10/11	60 minutos
Actividad 7: Role-playing	13/11 al 17/11	60 minutos
Actividad 8: Debate	20/11 al 24/11	60 minutos
Actividad 9: ¿Qué harías si...?	27/11 al 01/12	60 minutos
Actividad 10: Resultados	04/12 al 08/12	60 minutos

Fuente: elaboración propia.

5.7. Actividades

5.7.1. Actividad 1

Ficha 1: Actividad 1.

Nombre	¿Qué es el <i>bullying</i>?					
Duración	60 minutos.	Semana	02/10 al 06/10			
Objetivo	Conocer qué es el <i>bullying</i> y los conceptos relacionados.					
Competencia	Competencia transversal en el ámbito personal y social.					
Contenido	Concepto de <i>bullying</i> .					
Desarrollo de la actividad						
La primera sesión servirá para presentar los contenidos que se trabajarán durante las siguientes semanas. Al ser la base de la intervención sobre el acoso escolar, se introducirá una parte teórica para que los alumnos la conozcan. El concepto de <i>bullying</i> , los tipos que hay, los agentes implicados, las consecuencias de su realización, los métodos para afrontarlo y las asociaciones dedicadas a ellos serán los temas que se trabajarán en esta primera sesión con el objetivo de que empiecen a tomar conciencia del concepto que se desarrollará en todas las sesiones.						
Previamente a la explicación, el orientador realizará una serie de preguntas al alumnado para conocer exactamente lo que saben y lo que no sobre el acoso escolar, poniéndolo en común con toda la clase las posibles respuestas. Después de esta puesta en común, el orientador, a través de diferentes diapositivas transmitirá la información precisa que previamente habían comentado y pedirá constantemente la colaboración del alumnado para aclarar dudas que surjan.						
Recursos	Aula del colegio equipada con ordenador y proyector.					
Evaluación						
Se evaluará el grado de conocimiento que tienen sobre el tema tratado a partir de las preguntas realizadas. A través de la observación del alumnado, se evaluará su participación y atención a las explicaciones impartidas por el orientador, permitiendo ver las conductas y reacciones ante los conceptos tratados. Todos los aspectos observados se recogerán en una tabla de registro (Anexo 1).						

Fuente: elaboración propia.

5.7.2. Actividad 2

Ficha 2: Actividad 2.

Conozcámonos						
Duración	60 minutos	Semana	09/10 al 13/10			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el perfil y características del alumnado. - Desarrollar la comunicación entre iguales. 					
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia comunicativa y lingüística. - Competencia transversal en el ámbito personal y social. 					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento y Autoestima. 					
Desarrollo de la actividad						
<p>La sesión se llevará a cabo de dos maneras: individualmente y grupalmente. Para la parte individual y con la finalidad de conocer un poco más a los/as alumnos/as, el orientador pasará dos test: el TMMS-24 (Anexo 2) basado en <i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer para evaluar el metaconocimiento de los estados emocionales y el test de evaluación de la inteligencia emocional de Weisinger, H (2001) adaptado por Mireya Vivas, con la finalidad de conocer su perfil emocional (Anexo 3). También realizarán un sociograma de relaciones (Anexo 4) para ver qué tipo de vínculos se establecen entre los compañeros/as.</p> <p>Para la parte grupal, se pondrá al alumnado en grupos de 4 personas para que puedan interactuar entre ellos y así conocerse más. El orientador pedirá que se presenten unos a otros y expliquen aquello que les gusta hacer en su tiempo libre. Después de esto, pedirá que se vayan presentando uno a uno, pero no serán ellos mismos quienes lo harán, sino su compañero de al lado, que tendrá que compartir la información proporcionada. Con la ayuda del tutor/a y previamente habiendo entablado conversación con él/ella, agrupará al alumnado de tal manera que aquellos que normalmente no se relacionan entre ellos lo hagan en la actividad y puedan conocerse un poco más.</p>						
Recursos	Aula del colegio equipada con todo el mobiliario.					
Evaluación						
<p>El orientador evaluará las conductas y la participación del alumnado en la actividad a través de la observación directa, viendo su manera de relacionarse unos con otros. Todas las anécdotas que sucedan durante la sesión serán recogidas en una tabla (Anexo 1).</p>						

Fuente: elaboración propia.

5.7.3. Actividad 3

Ficha 3: Actividad 3.

La caja de las emociones						
Duración	60 minutos	Semana	16/10 al 20/10			
Objetivos	- Conocer e identificar las diferentes emociones.					
Competencia	- Competencia transversal en el ámbito personal y social. - Competencia comunicativa y lingüística.					
Contenidos	- Emociones. - Comunicación entre iguales. - Control emocional.					
Desarrollo de la actividad						
El orientador hará una explicación de seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco, acompañándola con imágenes asociadas a cada una de ellas. De esta manera, el alumnado conocerá las características de cada una de ellas y de qué modo actuamos cada vez que las experimentamos. Una vez hecha la explicación, presentará la caja de las emociones, que estará cerrada, con una única ranura para introducir la mano y pintada con los colores representativos de cada una: amarillo en referencia a la alegría, azul para la tristeza, rojo para la ira, negro para el miedo, verde para el asco y blanco para la sorpresa. La caja contará con muchas imágenes de diferentes situaciones, lugares y objetos, muchas de ellas relacionadas con el acoso escolar y la violencia. Cada alumno/a, de manera individual, deberá acercarse a la caja y coger de manera aleatoria una imagen que haya dentro. Deberá volver a su asiento, visualizar la imagen y pensar qué emoción le produce, qué reacción tendría, cómo la controlaría y de qué manera actuaría si se encontrase en esa situación. El orientador dará pautas para que el alumnado conozca de qué manera pueden usar y controlar las emociones si se encuentran en situaciones parecidas a las de las imágenes.						
Recursos	Aula del colegio, una caja de cartón pintada con los colores de las seis emociones básicas y diferentes imágenes.					
Evaluación						
El orientador observará la conducta del alumnado y registrará todos los datos obtenidos en una tabla (Anexo 1).						

Fuente: elaboración propia.

5.7.4. Actividad 4

Ficha 4: Actividad 4.

La bolsa positiva						
Duración	60 minutos	Semana	23/10 al 27/10			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la autoestima.- Trabajar la empatía.- Fomentar la relación entre iguales.					
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Competencia transversal en el ámbito personal y social.- Competencia comunicativa y lingüística.					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Emociones.- Autoconocimiento y Autoestima.- Empatía.- Comunicación entre iguales.					
Desarrollo de la actividad						
El orientador pedirá individualmente al alumnado que coja un folio de papel y escriba dos cualidades: una suya y otra que sea más general, aplicable a los demás. Una vez todos hayan escrito las cualidades las introducirán en una bolsa, llena exclusivamente de cosas positivas. Uno a uno, los alumnos/as deberán coger una cualidad al azar y la leerán en voz alta. Una vez leída, el orientador pedirá que se la entrega a aquel compañero/a que considere que puede identificarlo con la cualidad y además, en el momento de entregársela, deberá decir algo positivo de ese compañero/a. Cuando se hayan entregado todas las cualidades de la bolsa, se cogerán todas las que previamente habían escrito (correspondientes a las propias) y las colgarán por toda la clase. A partir de esta sesión y hasta la última, los alumnos podrán escribir cosas positivas de sus compañeros y dejarlas en la bolsa para así, al final de cada sesión, leer todo aquello positivo que pueden pensar sus compañeros de ellos/as.						
Recursos	Aula del centro, folios de papel, bolígrafos y una bolsa.					
Evaluación						
Se valorará la participación de alumnado en la actividad y su disponibilidad para realizarla, anotando todas las anécdotas observadas en una tabla de registro (Anexo 1).						

Fuente: elaboración propia.

5.7.5. Actividad 5

Ficha 5: Actividad 5.

Ponte en su lugar						
Duración	60 minutos	Semana	30/10 al 03/11			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la empatía. - Controlar las emociones. - Mejorar la comunicación entre los compañeros. 					
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia comunicativa y lingüística. - Competencia transversal en el ámbito personal y social. - Competencia relacionada con el ámbito social. - Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores. 					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación entre iguales. - Control emocional. - Empatía. 					
Desarrollo de la actividad						
En grupos de cuatro personas, se repartirán imágenes que representen acoso escolar. Los alumnos las visualizarán y escribirán las emociones consideran que experimentan las personas de la fotografía, poniéndose en el lugar de las personas que aparece en la imagen para poder entender lo que sienten en esa situación. Las imágenes irán pasando de grupo en grupo para que todos tengan la oportunidad de verlas y así escribir las emociones que les transmiten y que creen que experimenta las personas de la fotografía. Una vez vistas todas, se comentará en voz alta si se han puesto en el lugar del otro o no.						
Recursos	Aula e imágenes.					
Evaluación						
El orientador valorará la implicación del alumnado y si han sido capaces de utilizar su empatía para entender las emociones de otros, anotando en su tabla de observación (Anexo 1) la información recogida durante el transcurso de la actividad.						

Fuente: elaboración propia.

5.7.6. Actividad 6

Ficha 6: Actividad 6.

Qué hacer si...						
Duración	60 minutos	Semana	06/11 al 10/11			
Objetivo	- Conocer herramientas de resolución de conflictos.					
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Competencia comunicativa y lingüística.- Competencia transversal en el ámbito personal y social.- Competencia relacionada con el ámbito social.- Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores.					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Concepto de <i>bullying</i>.- Comunicación entre iguales.- Herramientas de resolución de conflictos.					
Desarrollo de la actividad						
El orientador dará una explicación de las pautas que el alumnado debe seguir en caso de recibir acoso escolar de un compañero así como diferentes métodos para poder solucionar un problema en la escuela. A través de diferentes diapositivas, podrán conocer la información necesaria para poder actuar en situaciones de <i>bullying</i> .						
Con todo explicado, hará grupos de seis personas y a cada uno le repartirá una información relacionada con lo que haya explicado, con la finalidad de hacer un mural de prevención con toda la información necesaria que podrán colgar en el aula y tenerlo presente siempre que tengan problemas con algún compañero/a.						
Recursos	Aula, ordenador con proyector y material fungible.					
Evaluación						
El orientador anotará en su tabla de observación (Anexo 1) la actitud que ha tenido el alumnado durante toda la actividad y su nivel de participación e implicación.						

Fuente: elaboración propia.

5.7.7. Actividad 7

Ficha 7: Actividad 7.

Role-playing						
Duración	60 minutos	Semana	13/11 al 17/11			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la empatía.- Aplicar pautas de actuación.					
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Competencia comunicativa y lingüística.- Competencia relacionada con el ámbito social.- Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores.					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Comunicación entre iguales.- Control emocional.- Empatía.- Herramientas de resolución de conflictos.					
Desarrollo de la actividad						
El orientador presentará una situación de acoso escolar y pedirá la participación de cuatro voluntarios/as para que salgan a representarla. Cada uno/a tendrá un papel: acosador/a, víctima y dos espectadores/as. En la tarjeta que les dé con el rol, tendrán escritas las características de cada persona y tendrán que actuar de esa manera. El resto de la clase, atento a todo lo sucedido, deberá anotar en un folio las impresiones del role-playing y de qué manera solucionarían la situación.						
Pasados 15 minutos, el orientador dará por finalizada la representación y se pondrá en común lo anotado por el resto de la clase.						
Recursos	Aula con mobiliario y material fungible.					
Evaluación						
Los alumnos escribirán en una hoja de registro (Anexo 1), facilitada por el orientador, las impresiones que han sentido y tenido durante la actividad.						

Fuente: elaboración propia.

5.7.8. Actividad 8

Ficha 8: Actividad 8.

Debate						
Duración	60 minutos	Semana	20/11 al 24/11			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la comunicación entre los compañeros.- Trabajar la empatía.- Establecer herramientas de prevención.					
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Competencia comunicativa y lingüística.- Competencia relacionada con el ámbito social.- Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores.					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Comunicación entre iguales- Herramientas de resolución de conflictos					
Desarrollo de la actividad						
En grupos de cuatro personas, el orientador repartirá a cada uno una noticia de acoso escolar o suicidio adolescente para que la comenten entre ellos y expresen que sienten ante una situación y que hubiesen hecho para prevenirla.						
Una vez comentada entre ellos, cada grupo expondrá sus conclusiones en voz alta para que todos conozcan las noticias de los demás y como se han sentido al trabajar con ella.						
Recursos	Aula con mobiliario y noticias sobre acoso escolar y suicidio.					
Evaluación						
El orientador recogerá en su hoja de registro (Anexo1) todos los aspectos observados durante la realización de la actividad.						

Fuente: elaboración propia.

5.7.9. Actividad 9

Ficha 9: Actividad 9.

¿Qué harías si...?						
Duración	60 minutos	Semana	27/11 al 01/12			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la empatía.- Aplicar técnicas de prevención.- Mejorar la comunicación con el grupo.					
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Competencia comunicativa y lingüística.- Competencia relacionada con el ámbito social.- Competencia transversal relacionada con la cultura y los valores.					
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Comunicación entre iguales.- Autoconocimiento y Autoestima.- Control emocional.- Herramientas de resolución de conflictos.					
Desarrollo de la actividad						
El orientador presentará diferentes vídeos de campañas sobre el acoso escolar y casos reales de chicos y chicas que lo han sufrido en el colegio. Los alumnos, atentos a las situaciones que observan, deberán anotar en un folio las impresiones que les han causado y de qué manera actuarían ellos, que protocolo seguirían y como creen que debería actuar la escuela en estos casos. Al final de la actividad se pondrán en común todas las ideas y el orientador podrá comprobar si han sabido aplicar en esta actividad lo que ya se ha explicado en sesiones anteriores.						
Recursos	Aula del centro, ordenador con proyector y vídeos.					
Evaluación						
El orientador anotará en su tabla de registro (Anexo 1) la actitud adoptada por los alumnos durante el transcurso de la actividad y si han sabido utilizar las herramientas impartidas en sesiones previas.						

Fuente: elaboración propia.

5.7.10. Actividad 10

Ficha 10: Actividad 10.

Resultados						
Duración	60 minutos	Semana	04/12 al 08/12			
Competencias	Competencia transversal en el ámbito personal y social.					
Contenidos	Autoconocimiento y Autoestima.					
Desarrollo de la actividad						
Se volverá a pasar el test TMMS-24 del primer día para ver si ha habido una evolución en el aspecto emocional de los alumnos. Al final de la sesión se comentarán los aspectos positivos y negativos de las diferentes actividades y si les han ayudado a conocer más sus propias emociones y a tener un mayor control sobre ellas.						
El orientador también pasará un cuestionario para conocer el grado de satisfacción del alumnado.						
Recursos	Aula del centro, test y cuestionario.					
Evaluación						
El orientador pasará el TMMS-24 (Anexo 2) y un cuestionario de satisfacción (anexo 5) para ver si las actividades han sido de utilidad.						

Fuente: elaboración propia.

5.8. Evaluación

Para la evaluación de la propuesta, el orientador usará como herramienta principal la observación directa del alumnado. Es muy importante su uso porque le permitirá ver y anotar de primera mano todas las conductas que tenga el alumnado y ver cómo van evolucionando desde la primera sesión a la última.

El grado de participación y las conductas adoptadas por los alumnos/as serán recogidas en unas tablas/hojas de registro (anexo 1) donde se indicarán todos los aspectos más destacados de cada sesión. De esta manera el orientador contará con una hoja de registro para cada actividad y podrá apreciar la evolución que han tenido desde la primera hasta la última.

Para conocer el grado de conocimiento personal emocional que tienen los alumnos/as se les repartirá un el test TMMS-24 (anexo 2) y un test de inteligencia emocional (anexo 3).

También se realizará una doble evaluación final: una destinada al alumnado, para que valoren el grado de satisfacción de las actividades y el aprendizaje adquirido (anexo 5), y una realizada por el propio orientador donde se evaluará a sí mismo (anexo 6), para ver si ha podido cumplir sus objetivos planteados, si las actividades han podido realizarse en el tiempo y el modo en el que se habían planteado en un principio.

6. Conclusiones

El análisis de la literatura relacionada con los dos grandes bloques teóricos trabajados (el acoso escolar y la educación emocional) pone de manifiesto la importante relación que existe entre ambos conceptos y la necesidad de trabajarlos en la educación permanente de todo individuo.

La educación emocional es vista como un proceso de aprendizaje continuo que debe estar presente en todas las etapas de la vida para el correcto desarrollo afectivo-emocional de cada uno, destacando las emociones como elementos básicos identificativos de cada persona. Las diferentes fuentes consultadas destacan la estrecha relación que existe, por un lado, entre las emociones y nuestra manera de ser y actuar y por otro la subjetividad de su experimentación, ya que cada persona las vive de diferente manera, según su experiencia y su educación.

Gracias a la identificación y conocimiento de ellas (clasificadas en emociones primarias y secundarias) podemos desarrollar la capacidad de adaptarnos a diferentes situaciones utilizando una u otra y generan dependiendo el momento y la intensidad emocional que estemos experimentando, una respuesta concreta, formada por cinco componentes: cognitivo, neurofisiológico, motivacional, expresivo y de sentimiento subjetivo. Su aprendizaje y correcto conocimiento pueden ayudar a desarrollar otro aspecto relevante de todo ser humano: la empatía. Las emociones se pueden educar, por lo que es importante trabajarlas en el currículum escolar y que el alumnado sea capaz de hacer un buen uso de ellas.

Las emociones juegan un papel muy importante en el proceso de acoso escolar, ya que afecta a la autoestima de las personas que lo sufren y se ponen de manifiesto las negativas. Aquellos que llevan a cabo esta conducta negativa carecen de uno de los aspectos relacionados con el desarrollo de las emociones: la capacidad empática para ponerse en el lugar de los demás. Por esto mismo los diferentes autores consultados destacan la importancia de la educación emocional en los colegios, como herramienta de prevención, de desarrollo de los aspectos intrapersonales, interpersonales y habilidades sociales y para reducir la vulnerabilidad de las personas ante situaciones negativas. A la hora de investigar los diferentes autores sobre el *bullying*, se puede llegar a la conclusión que ante esta conducta perjudicial existe una desigualdad de poder entre víctima y acosador, donde el primero es más débil y el segundo se aprovecha de la situación.

Los diversos autores consultados hacen hincapié sobre este fenómeno que se traduce en maltrato físico, verbal, psicológico y acoso social, contando con tres agentes: agresores, víctimas y espectadores. También cabe destacar la influencia de las TIC para la creación de nuevas formas de acoso, como el *cyberbullying*, propagándose de manera más rápida y aumentando su gravedad. Este proceso de acoso afecta de manera muy negativa en la conducta de las personas que lo sufren, reduciendo su autoestima y empeorando rendimiento académico. Por este motivo es necesario que los colegios trabajen y den herramientas para la prevención de dichas conductas negativas. Otra conclusión a la que se llega es la gran cantidad de chicos y chicas que sufren acoso en las escuelas, afectando en gran medida al alumnado de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria. Son muchos casos los atendidos por las diferentes asociaciones de prevención del bullying pero parece ser que queda un gran camino por delante para erradicar esta problemática en las aulas, siendo trabajo de todos los agentes educativos para identificar y encontrar la mejor solución para el alumnado.

La revisión bibliográfica realizada ha servido para poder cumplir todos los objetivos marcados debido a que ha sido vital para establecer las bases de trabajo y así configurar la propuesta de intervención planteada, dándole sentido y ofreciendo una estructura sólida para poder implementarla sin problemas. Es necesaria la educación emocional como herramienta de prevención para el acoso escolar en los centros educativos, ofreciéndola de manera práctica para poder mejorar las competencias emocionales y que el índice de violencia escolar disminuya. Por ello la propuesta de intervención planteada sirve de punto de partida para desarrollar estas

competencias de manera óptima, trabajándolo en el tiempo y con la esperanza de que puedan mejorar su autoestima, sepan identificar y reaccionar ante una posible situación de acoso escolar y se reduzca el índice de violencia. Es evidente que no se observarán resultados de un día para otro, por lo que requiere el esfuerzo y la implicación de toda la comunidad educativa para paliar estas conductas negativas.

7. Limitaciones y prospectiva

A la hora de realizar una propuesta de intervención siempre suelen surgir problemas y limitaciones que dificultan su consecución y posterior puesta en marcha. En el caso de este trabajo, la principal limitación encontrada ha sido el grupo destinatario. Al estar planteada de manera general para el alumnado de 1º y 2º de educación secundaria obligatoria no se conocen los perfiles específicos de los/as alumnos/as con el que se va a trabajar ni su centro educativo, por lo que hay que plantear la propuesta de manera muy amplia para que pueda ser aplicada en cualquier centro. Conocer de primera mano los destinatarios y su entorno ayudaría en gran medida a especificar más las actividades según las características que se pudieran identificar y así realizar un trabajo lo más concreto posible, ya que nos podríamos encontrar con alumnos/as recién llegados/as, matriculados/as por primera vez en ese centro, repetidores/as... situaciones que podrían generar acoso escolar y que a priori no se conocen. El desconocimiento de primera mano puede provocar que a la hora de llevar a cabo las diferentes actividades tengan que adaptarse según las necesidades observadas y por lo tanto darles otro enfoque distinto.

De cara a futuras acciones de trabajo, sería importante contar con la colaboración de representantes de asociaciones y fundaciones contra el acoso escolar como Save the children o la Fundación ANAR, por ejemplo, para que el alumnado y profesorado conociera de primera mano la labor de prevención que desempeñan y su gran importancia. También sería interesante enfocar el trabajo hacia dos nuevos destinatarios implicados en la acción educativa: profesorado y padres. Es importante que los/as profesores/as de los centros educativos conozcan de primera mano las herramientas de prevención del *bullying*, sepan detectar conductas sospechosas y así actuar ante determinadas situaciones.

Se elaborarían otro tipo de actividades con una finalidad meramente formativa que ayudaría a la posterior puesta en práctica en las aulas. Respecto a los padres, juegan un papel fundamental en la educación de sus hijos y en la detección de conductas

negativas. Muchos no tienen la información pertinente para conocer las señales o a quién acudir si sospechan que su hijo/a puede ser acosado por otro/a compañero/a, por lo que sería importante trabajar conjuntamente con ellos con la finalidad de informarles, concienciarles y también formales en la prevención de situaciones de acoso y así poder ayudar a sus hijos/as si detectan alguna conducta diferente en su día a día.

8. Referencias bibliográficas

A.E.P.A.E. (2015). *Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar*. Recuperado el 20 de febrero de 2017 de <http://aepae.es/>

AECC. (2015). *Asociación Española Contra el Cáncer*. Recuperado el 21 de febrero de 2017 de <https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Paginas/quesonlasemociones.aspx>

Alsedo, Q., Durán, L. y Herraiz, P. (2016). Acoso escolar. *Diego, de 11 años, antes de suicidarse: "No aguanto ir al colegio"*. Recuperado el 20 de febrero de 2017 <http://www.elmundo.es/madrid/2016/01/20/569ea93246163fd12b8b4626.html>

Bericat, E. (2012). *Emociones. SA (Editorial Arrangement of Sociopedia.isa)*. Universidad de Sevilla. Recuperado de: <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación (ESE)*, 2006, 11, 9-25. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>

Bisquerra Alzina, R., Cuadrado Bonilla, M. y Pascual Ferris, V. (2007). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. (3^a ed.) Las Rozas (Madrid): Wolters Kluwer.

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

Bisquerra Alzina, R. (2011). *Educación emocional y bienestar* (6^a ed.) Madrid: Wolters Kluwer.

Bisquerra Alzina, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra Alzina, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula. Recuperado de <http://online.ucv.es/resolucion/files/Bisquerra-R.-2016.-Educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

Blanchard Giménez, M. y Muzás Rubio, E. (2007). *Acoso escolar. Desarrollo, prevención y herramientas de trabajo*. Madrid: Narcea Ediciones.

Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., del Moral, C., Perazzo, C. y Ubrich, T. (2016). Yo a eso no juego. *Bullying y ciberbullying en la infancia*. España: Dubidú Estudio. Recuperado de https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf

Carpena, A. (2015). *L'educació de l'empatia és possible. Intel·ligència emocional per a un món millor*. Vic: Eumo editorial.

Cefai, C. y Cavioni, V. (2014). *Social and Emotional Education in Primary School. Integrating Theory and Research into Practice. Chapter two*. New York. Springer Science and Business Media.

Cleary, M., Sullivan, K. y Sullivan, G. (2005). *Bullying en la enseñanza secundaria. El acoso escolar: cómo se presenta y cómo afrontarlo*. Barcelona: CEAC educación secundaria.

Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 6945 del 25 d'agost de 2015.

Diario digital El mundo (2016). Acoso escolar. *Un nuevo caso de acoso escolar y un exitoso programa para combatirlo*. Recuperado el 20 de febrero de 2017 de <http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2016/09/18/57de6e4546163fef6a8b45a7.html>

Diario digital El país (2005). Cronología. *Cinco casos de acoso escolar*. Recuperado el 18 de febrero de 2017 de http://sociedad.elpais.com/sociedad/2005/05/26/actualidad/1117058402_850215.html

Defensor del pueblo: informes, estudios y documentos (2000). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria*. Madrid.

Europa Press (2016). Las cifras del acoso escolar en España: detectan casi 2.000 casos de 'bullying' tras más de 5.500 llamadas de denuncia. Diario digital El economista. Recuperado el 18 de febrero de 2017 de <http://ecodiario.eleconomista.es/sociedad/noticias/8058641/12/16/Las-cifras-del-acoso-escolar-en-Espana-detectan-casi-2000-casos-de-bullying-tras-mas-de-5500-llamadas-de-denuncia.html>

Fatum, B. (2013). *Healthy Classrooms, Emotional Intelligence, and Brain Research*. Six seconds: the emotional intelligence network. Recuperado de <http://www.6seconds.org/2013/05/29/healthy-classrooms-emotional-intelligence-and-brain-research/>

Fundación ANAR – Fundación Mutua Madrileña (2016). Acoso escolar: I Estudio sobre el “bullying” según los afectados y líneas de actuación. Madrid, España. Recuperado de <http://www.anar.org/wp-content/uploads/2016/04/Estudio-Bullying-Seg%C3%BAn-los-Afectados-Abril-2016.pdf>

Garaigordobil, M. y Oñederra, J.A. (2010). *La violencia entre iguales. Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Gjelten, E.A. (2017). *Bullying and harassment at school*. Recuperado el 19 de febrero de 2017 de <http://education-law.lawyers.com/school-law/harassment-at-school.html>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/18CPM1T3-Goleman-1996-Inteligencia-emocional.pdf>

Harris, S. y Petrie, G. (2006). *Acoso en la escuela: los agresores, las víctimas y los espectadores*. Barcelona: Paidós Educador

Ibarrola, B. (2011). Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola.pdf>

Jares, X.R. (2006). *Pedagogía de la convivencia*. Barcelona: Biblioteca de aula.

Johnson, Calyn G. (2013). *Forms of Bullying, Implications, Demographics, and a Review of an Anti-bullying Prevention Program*. University of Wisconsin-Stout, Graduate School.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.

Llei12/2009, del 10 de juliol, d'educació. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 5422 de 10 de juliol de 2009.

Martínez Rico, G., Mollá López, L. y Prado Gascó, V.J. (2015). *Bullying e inteligencia emocional en niños*. Universidad Católica de Valencia. Calidad de vida y salud, Vol. 8, No. 2; 131-149.

Mínguez, R., Ortega, P. y Saura, P. (2003). *Conflictos en las aulas: argumentación y discurso docente*. Barcelona: Ariel Educación.

Moreno Marimon, M. y Sastre Vilarrasa, G. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa Editorial.

Piñuel y Zabala, I. y Oñate Cantero, A. (2006). Estudio Cisneros X: Violencia y acoso escolar en España. Recuperado de https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/cisneros-xviolencia_acoso-2006120p.pdf

Save the children. (2016). *Acoso escolar o bullying*. Recuperado el 16 de febrero de 2017 de <https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/acoso-escolar-bullying>

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). TMMS-24 – *Trait Meta-Mood Scale (TMMS)*. Adaptación al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

Schargel, F. (2014). *Bullying: what schools, parents and students can do*. Recuperado el 21 de marzo de 2017 de http://www.huffingtonpost.com/franklin-schargel/bullying-what-schools-par_b_4103901.html

Suckling, A. y Temple, C. (2006). *Herramientas contra el acoso escolar. Un enfoque integral*. Madrid: Ediciones Morata.

Teruel Romero, J. (2007). *Estrategias para prevenir el bullying en las aulas*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Universidad Politécnica de Valencia. (s.f.). *Inteligencia emocional*. Recuperado el 22 de marzo de 2017 de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>

Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Weisinger, H. (2001). Test para evaluar la inteligencia emocional. *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid. Javier Vergara. (P. 334-341). Adaptación de Mireya Vivas, Segunda y Tercera Parte.

9. Anexos

9.1. Anexo 1

Actividad:		Fecha:		
Hora:	Grupo:	Lugar:		
			Sí	No
Participan activamente en la actividad				
Plantean dudas que tengan				
Están atentos a las explicaciones				
Se relacionan con sus compañeros/as				
Hay un buen clima en el aula				
Tienen una actitud activa para desarrollar la actividad				
Observaciones				

Fuente: elaboración propia

9.2. Anexo 2

TMMS-24 para evaluar el metaconocimiento de los estados emocionales

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1 Nada de Acuerdo	2 Algo de Acuerdo	3 Bastante de acuerdo	4 Muy de Acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
-------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------------------

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

Definición	
Atención	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Claridad	Comprendo bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular los estados emocionales</i> correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan.

Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Atención	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su atención: presta poca atención ≤ 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención ≤ 24
	Adequate attention 22 a 32	Adequate attention 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención ≥ 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención ≥ 36

Claridad	Puntuaciones	
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su claridad ≤ 25	Debe mejorar su claridad ≤ 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad ≥ 36	Excelente claridad ≥ 35

Reparación	Puntuaciones	
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su reparación ≤ 23	Debe mejorar su reparación ≤ 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación ≥ 36	Excelente reparación ≥ 35

Fuente: extraído de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

9.3. Anexo 3

TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo			Capacidad en grado alto			
1	2	3	4	5	6	7
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico						
2. Relajarnos en situación de presión						
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados						
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad						
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados						
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas						
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales						
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz						
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos						
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros						
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos						
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.						
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos						
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos						
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente						
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos						
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones						
18. Identificar nuestros cambios de humor						
19. Saber cuándo estamos a la defensiva						
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás						
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido						
22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos						
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo						
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto						
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante						
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles						
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas						
28. Cumplir con lo que decidimos						
29. Resolver conflictos						
30. Desarrollar el consenso con los demás						
31. Mediar en los conflictos de los demás						
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces						
33. Expresar los sentimientos de un grupo						
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta						
35. Fomentar la confianza en los demás						
36. Montar grupos de apoyo						
37. Hacer que los demás se sientan bien						
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario						
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas						
40. Reconocer la angustia en los demás						
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones						
42. Mostrar comprensión hacia los demás.						
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás						
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones						
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.						

SEGUNDA PARTE

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

Autoconciencia	1	6	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	
Control de las emociones		1	2	3	4	5	7	9	10	13	27		
Automotivación		7		22		23		25		26		27	28
Relacionarse bien	8		10		16		19		20		29		30
	34		35		36		37		38		39		42
Asesoría emocional	8		10		16		18		34		35		37
													39
													40
													41
													44
													45

Para cada aptitud coloque los ítems en la casilla que corresponda

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados

TERCERA PARTE

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1.

2.

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional

Durante las próximas cuatro semanas practica el uso de esas capacidades. Después, revisa la Primera y Segunda Parte y anota las diferencias. Repite el proceso hasta que tengas cinco o más en todos los ítems de la Primera Parte.

Fuente: extraída de Weisinger (2001).

9.4. Anexo 4

Sociograma de relaciones

Nombre_____

Centro_____ **Curso**_____

1. ¿Con qué tres personas harías un trabajo de clase?

1 _____

2 _____

3 _____

2. ¿Con qué tres personas te gusta trabajar más?

1 _____

2 _____

3 _____

3. ¿Con qué tres personas te gusta menos trabajar?

1 _____

2 _____

3 _____

4. ¿Con qué compañeros/as te gusta jugar más?

1 _____

2 _____

3 _____

5. ¿Con qué compañeros/as no te gusta jugar?

1 _____

2 _____

3 _____

6. ¿Con qué compañeros/as de clase te irías de excursión?

1 _____

2 _____

3 _____

7. ¿Con qué compañero/a te sentarías en clase?

1 _____

2 _____

3 _____

8. ¿Con qué compañeros/as te gusta pasar tu tiempo libre?

1 _____

2 _____

3 _____

Fuente: elaboración propia.

9.5. Anexo 5

Cuestionario de satisfacción del alumnado

Nombre:		
Edad:		
Centro:		
Curso:		
	Sí	No
1. Los contenidos han sido interesantes		
2. He aprendido nuevos conceptos sobre el acoso escolar		
3. Las actividades han sido entretenidas		
4. He mejorado la comunicación con mis compañeros/as		
5. He mejorado la relación con mis compañeros/as		
6. He aprendido a respetar a mis compañeros/as		
7. Las actividades han sido difíciles de realizar		
8. He aprendido a identificar las diferentes emociones propias y de los demás		
9. Tengo un mayor control sobre mis propias emociones		
10. Soy capaz de ponerme en el lugar del otro		
11. He adquirido herramientas de prevención del acoso escolar		
12. Sé cómo actuar en caso de sufrir acoso escolar		
13. He aprendido a respetar a mis compañeros/as		
14. El orientador ha transmitido los contenidos de manera clara y concisa		
15. Las actividades son demasiado largas		
16. Volvería a repetir las diferentes actividades		
Sugerencias		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Fuente: elaboración propia.

9.6. Anexo 6

Autoevaluación del orientador/a

Fecha:		
Centro:		
Curso:		
	Sí	No
1. Los contenidos se han adaptado a la edad del alumnado		
2. Han podido aprender los conceptos relacionados con el <i>bullying</i>		
3. Las actividades les han resultado entretenidas		
4. Ha habido una mejora en la comunicación de los compañeros/as		
5. Las relaciones afectivas han mejorado		
6. Han tenido dificultades a la hora de realizar las actividades		
7. Las actividades han durado más tiempo del programado		
8. Se ha necesitado más tiempo para hacer las actividades		
9. Han entendido las explicaciones		
10. Se les ha facilitado todas las herramientas de prevención contra el acoso escolar		
11. Han tenido una actitud activa en el desarrollo de las dinámicas		
12. Han mostrado una actitud negativa en las actividades		
13. Ha existido comunicación entre todos los compañeros/as		
14. Se han transmitido los contenidos de manera clara y concisa		
15. El material didáctico ha sido el adecuado		
16. El aula estaba acondicionada para realizar las actividades		
17. Ha surgido algún imprevisto en el transcurso de las sesiones		
18. El grupo ha sido dinamizado sin ningún problema		
Mejoras para las próximas sesiones		

Fuente: elaboración propia.