



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención del bullying mediante la inteligencia emocional

Autora

Laura Escribano Camps

Director

Alberto Nolasco Hernández

Grado en Educación Primaria

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Campus de Teruel

Año 2023-2024

Índice

1. Resumen	4
2. Introducción.....	5
3. Marco teórico	6
3.1. Acoso escolar	7
3.1.1. ¿Qué es el acoso escolar?	7
3.1.2. Tipos de acoso escolar.....	8
3.1.3. Consecuencias del acoso escolar	10
3.1.4. Agentes implicados en el acoso escolar	12
3.1.5. Contextos que influyen en el acoso escolar.....	15
3.2. Inteligencia emocional	16
3.2.1. Evolución del concepto de inteligencia	16
3.2.2. Concepto	18
3.2.3. Principios de la inteligencia emocional	19
3.2.4. Habilidades de la Inteligencia Emocional	20
3.2.5. Modelos de actuación en la escuela	21
4. Estado de la cuestión	24
5. Propuesta de intervención	25
5.1. Objetivos	25
5.2. Hipótesis	26
6. Diseño de la investigación	26
6.3.1. Procedimiento	27
6.3.2. Recursos materiales y espaciales	29
7. Metodología	30
7.1. Participantes.....	30
7.2. Instrumentos	30
7.3. Desarrollo de la intervención.....	33
7.4. Resultados previstos	44
8. Referencias bibliográficas	45
9. Anexos	49
Anexo 1	49
Anexo 2	49
Anexo 3:	50
Anexo 4:	51
Anexo 5:	52

Anexo 6:	52
Anexo 7:	54
Anexo 8:	55
Anexo 9:	58
Anexo 10:	59

Índice de tablas

Tabla 1: Tipos de acoso de Cano y Vargas (2018)	10
Tabla 2: Habilidades de la Inteligencia Emocional según Brockert y Braun (1997).	21
Tabla 3: Resumen de las habilidades sociales de Fernández-Berrocal y Cabello (2021) ..	24
Tabla 4: Cronograma	28

Índice de figuras

Figura 1: Daños que pueden tener como consecuencia en el acoso escolar en el Informe de Cisneros X	7
Figura 2: Consecuencias del acoso escolar de Oñederra (2008).....	11
Figura 3: Principios de la inteligencia emocional de Gómez (2000)	20

1. Resumen

El acoso escolar o también conocido como bullying, es un fenómeno persistente en el ámbito educativo que tiene mucha repercusión en la actualidad, debido a que afecta a muchos adolescentes, impactando de un modo negativo en su desarrollo psicológico y social. En este trabajo de fin de grado se tiene como propósito mostrar el verdadero significado del acoso escolar, analizar las consecuencias y la relación que hay entre este fenómeno y la inteligencia emocional, con el objetivo de entender cómo el desarrollo de las habilidades emocionales puede llevar a contribuir en la prevención y disminución del bullying.

En este trabajo se realiza una revisión teórica sobre el acoso escolar, abordando sus diferentes formas, tanto físico como verbal, psicológico y social, las consecuencias que puede tener para las víctimas, agresores y espectadores, los agentes implicados y los contextos influyentes en el acoso escolar. Asimismo, se estudia el concepto de la inteligencia emocional, entendiéndola como la capacidad de identificar, percibir, comprender y expresar las emociones de forma efectiva tanto para uno mismo como para las demás personas.

Además, este TFG propone que el desarrollo de la inteligencia emocional en los centros educativos puede llegar a ser una herramienta clave para reducir las conductas relacionadas con el acoso. Para los alumnos, desarrollar las habilidades sociales, gestionar las emociones y empatizar con sus compañeros puede conllevar a que su proceso de enseñanza-aprendizaje mejore notablemente, sean más felices y tengan un ambiente educativo positivo y respetuoso.

Palabras clave: acoso escolar, inteligencia emocional, habilidades emocionales, ámbito educativo, habilidades sociales.

2. Introducción

Los centros educativos juegan un papel crucial en la socialización de los niños y niñas ya que se relacionan con una elevada cantidad de niños a lo largo de todo su proceso escolar. Sin embargo, en este entorno emerge uno de los comportamientos más disruptivos para ellos, el bullying (Martín,2018).

Algunos de los datos que se ofrecen son realmente alarmantes ya que España ha sido declarado como el país con mayor cantidad de casos graves de bullying y ciberbullying en el mundo, según las Estadísticas Mundiales de Bullying publicadas por Bullying sin fronteras, 8 de cada 10 estudiantes sufren las consecuencias de este fenómeno (Bullying sin fronteras,2024).

Para el director Mundial de Bullying sin fronteras, el Dr. Javier Miglino, el bullying crece en España por las siguientes razones:

- Los compañeros carecen de empatía.
- Un estado ausente sobre cuestiones de educación y especialmente ausentes en situaciones de bullying.
- Los padres de los acosadores que no ven con buenas cara a los extranjeros (Bullying sin fronteras, 2024).

Por otro lado, siguiendo los datos del informe realizado por la ONG Bullying Sin Fronteras, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud junto a Naciones Unidas, el acoso escolar o bullying se cobra alrededor de 200 mil suicidios al año entre niños, adolescentes y jóvenes (Bullying sin fronteras, 2024).

Para poder conseguir que los casos de acoso escolar disminuyan notablemente, se considera de gran importancia proponer intervenciones relacionadas con la inteligencia emocional, debido a que se ve como una herramienta eficaz que podría generar resultados muy positivos. Esto se debe a que se ha demostrado previamente que el desarrollo de la Inteligencia Emocional mejora la situación de los alumnos involucrados en casos de acoso escolar, ya que se consigue crear un ambiente y una convivencia más positiva en las aulas (Sánchez,2021).

Es por ello, que con este trabajo de fin de grado se quiere analizar las relaciones y causas del acoso escolar y la inteligencia emocional para así poder desarrollar en la parte práctica

una propuesta de intervención en la que participen los alumnos haciendo actividades. El objetivo será aprender a gestionar sus emociones y así, conseguir prevenir el acoso escolar a través de la inteligencia emocional, trabajando las habilidades sociales y emocionales.

Cabe destacar, que educar las emociones desde edades tempranas puede ser una gran ventaja en cuanto a prevenir la violencia y el acoso en las aulas.

3. Marco teórico

En la realidad educativa de nuestros días, el acoso escolar, conocido también como bullying, es un fenómeno que ha captado la atención de la comunidad educativa y la sociedad en general debido a sus graves consecuencias tanto para las víctimas como para los agresores. Este problema, afecta a estudiantes de todas las edades y niveles educativos llevando a tener consecuencias relacionadas de diversas formas como física, psicológica y emocional, generando de este modo un entorno escolar hostil y perjudicial para el desarrollo integral de los estudiantes.

El presente marco teórico tiene como objetivo explorar la relación entre el acoso escolar y la inteligencia emocional. Para ello, se proporcionará una base conceptual que permita comprender los aspectos más relevantes del acoso escolar como los tipos de acoso escolar, las consecuencias que pueden tener estas conductas negativas en los alumnos, los agentes que están implicados y los contextos que influyen en este fenómeno.

Seguidamente, se examinarán los componentes de la inteligencia emocional como sus principios, habilidades y los diferentes modelos de actuación que puede llevar a cabo la escuela para fomentar un ambiente más seguro y empático.

La comprensión de la interacción entre el acoso escolar y la inteligencia emocional es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que no solo aborden los comportamientos negativos, sino que también fortalezcan las capacidades emocionales de los estudiantes.

3.1. Acoso escolar

3.1.1. ¿Qué es el acoso escolar?

El concepto de “acoso escolar” según el informe Cisneros X lo define como un continuado maltrato verbal y modal que recibe un niño por parte de otro u otros, que se comportan con él o ella de un modo cruel con el objetivo de someterlo, apocarlo, asustarlo, amenazarlo y que atenta contra la integridad del niño/niña (Piñuel y Oñate, 2006, pp. 33).

Además, siguiendo con la información del informe de Cisneros podemos observar los daños que pueden tener como consecuencia el acoso escolar:

- Alteraciones cognitivas: dificultad de atención, pérdida de memoria....
- Trastornos emocionales: ansiedad, depresión, agotamiento emocional...
- Alteraciones del comportamiento: aislamiento, inhibición, agresividad, rutinas obsesivas.....
- Sintomatología psicósomática: pesadillas, sueño interrumpido, falta de apetito, llanto.. (Piñuel y Oñate, 2006, pp. 38).

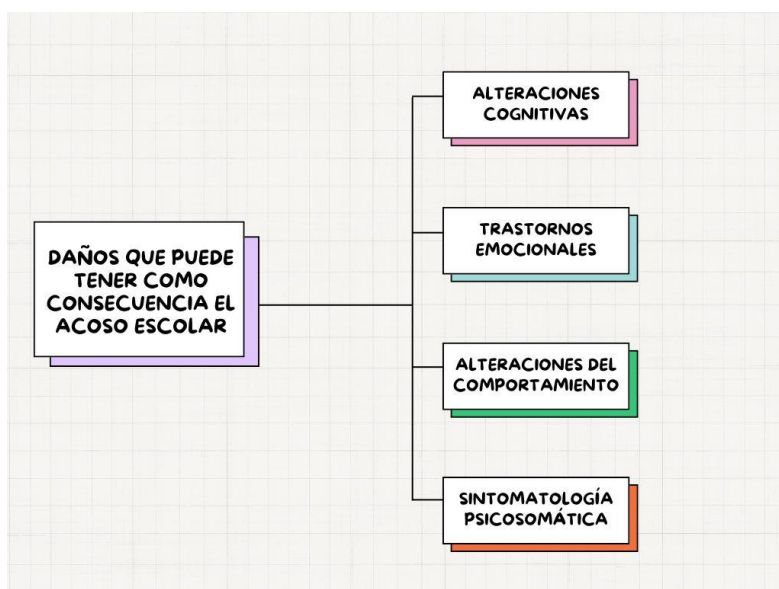


Figura 1: Daños que pueden tener como consecuencia en el acoso escolar en el Informe de Cisneros X

Por otro lado, para Castro-Morales (2011) el acoso escolar hace referencia a un comportamiento repetitivo de hostigamiento e intimidación, cuyas consecuencias suelen ser el aislamiento y la exclusión social de la víctima. Hablamos de acoso escolar cuando:

- 1) La víctima se siente intimidada.
- 2) La víctima se siente excluida
- 3) La víctima percibe al victimario como más fuerte.
- 4) Las agresiones son cada vez de mayor intensidad.
- 5) Las agresiones suelen ocurrir en privado.

Díaz Aguado (2006) define el acoso escolar como una forma particular de violencia, distinta de otras conductas violentas que un estudiante puede experimentar o ejercer en un momento dado. Se caracteriza por ser un proceso prolongado y repetitivo, lo que aumenta su gravedad. Además, ocurre en un contexto de desigualdad entre el acosador y la víctima, ya que el acosador suele contar con el respaldo de un grupo, mientras que la víctima se encuentra en una posición de vulnerabilidad.

La persistencia del acoso se debe, en gran medida, a la falta de intervención por parte de quienes rodean a los implicados. Si se interviniera desde el principio, las situaciones de violencia no se prolongarían.

Esta definición de acoso escolar revela su vínculo con la violencia de género, ya que en ambos casos los agresores utilizan la violencia como una manera de demostrar su poder sobre una víctima que consideran indefensa, y a que perciben como tal en el entorno social en el que se produce el acoso. Por lo tanto, la impunidad, la minimización y el silencio que a menudo rodean a estos tipos de violencia se convierten en aliados importantes para quienes la ejercen.

En resumen, después de toda la información recogida a través de las definiciones proporcionadas por los diferentes autores mencionados anteriormente podemos llegar a la conclusión que el acoso escolar es un fenómeno negativo que conlleva a un maltrato continuo y cruel hacia los niños y niñas. Además, persiste en el tiempo debido a la falta de intervención temprana destacando así la necesidad de combatirlo para proteger a las víctimas vulnerables.

3.1.2. Tipos de acoso escolar

El acoso escolar puede manifestarse de diversas formas, desde el acoso físico y verbal hasta el acoso psicológico y social, cada uno con sus consecuencias y características. Comprender los diferentes tipos de acoso escolar es esencial para identificar, prevenir y

abordar eficazmente este problema, creando así un ambiente educativo seguro y saludable para todos los estudiantes.

Rodicio-García e Iglesias (2011) nos informan que podemos encontrar las diferentes modalidades del bullying:

- **Violencia física:** Este tipo de agresión afecta directamente al cuerpo de una persona y suele ser muy evidente debido a las marcas visibles que deja, como rasguños, hematomas y moratones en distintas partes del cuerpo debido al daño físico que pueden provocar golpes, patadas, etc.
- **Violencia verbal:** Consiste en atacar verbalmente a otra persona, hostigándola mediante gritos, insultos, amenazas, comentarios sarcásticos y burlas, exponiéndola de un modo público. Este tipo de acoso frecuentemente se basa en características físicas distintivas de la víctima como tener una apariencia, vestimenta o otras conductas diferentes a las del resto de compañeros.
Las consecuencias incluyen baja autoestima, inseguridad y sentimientos de vergüenza en la persona agredida.
- **Violencia psicológica:** se manifiesta a través de un conjunto de comportamientos más que de una acción específica. Incluye insultos, desprecios, palabras comprometedoras, coacción, miradas intimidatorias y amenazas.
Este tipo de violencia provoca graves daños a la víctima, afectando su autoestima, generando inseguridad, miedo, bajo rendimiento, inhibición y otros problemas emocionales, así como comportamientos autodestructivos.
- **Violencia social:** ocurre cuando el agresor intenta desestabilizar a la víctima en su entorno social utilizando acciones como la difusión de rumores, descalificaciones, manipulación y humillaciones.
El objetivo es neutralizar a la víctima y lograr su exclusión del grupo, generándole inseguridad, bloqueo y exclusión social.

Reforzando toda esta información los autores Cano y Vargas (2018) comparten las mismas opiniones que Rodicio-García e Iglesias ya que sus ideas sobre los tipos de violencia o acoso eran idénticas. A continuación desarrollaré sus ideas de un modo resumido:

Acoso físico	Implica acciones de fuerza corporal como golpes o daños. Además este tipo de acoso es más común en varones
Acoso verbal	Utiliza palabras para humillar o discriminar, incluyendo insultos y burlas.
Acoso social	Busca dañar relaciones al difamar o excluir a la víctima.
Acoso psicológico	Pretende humillar y reducir la autoestima de la víctima.

Tabla 1: Tipos de acoso de Cano y Vargas (2018)

3.1.3. Consecuencias del acoso escolar

Las consecuencias del bullying son diversas abarcando desde problemas de salud mental como la depresión y ansiedad, hasta dificultades en el rendimiento escolar y la integración social. Además, tanto las víctimas como los agresores y observadores pueden experimentar efectos negativos a largo plazo.

Algunas de las consecuencias que se pueden manifestar en cada uno de los individuos para Oñederra (2008) son las siguientes:

Para las víctimas:

- Desempeño académico deficiente y abandono escolar.
- Trastornos de ansiedad y depresión.
- Imagen negativa de sí mismos, baja autoestima y autodesprecio.
- Falta de habilidades asertivas.
- Miedo intenso y ataques de pánico.
- Distimia (alteraciones emocionales como la tristeza) y pensamientos suicidas.
- Inseguridad, cambios en el comportamiento y conductas de evasión.
- Timidez, aislamiento social y soledad.
- Poca popularidad y, en ocasiones, rechazo social.
- Escasa disposición para las relaciones sociales y baja amabilidad.
- Escasa inteligencia emocional.

Para los agresores:

- Ausencia del sentimiento de culpa.
- Falta de empatía, crueldad e insensibilidad.
- Ira e impulsividad.
- Depresión y pensamientos suicidas. Aunque el suicidio es en casos muy graves.
- Falta de responsabilidad.
- El rendimiento académico disminuye.

Para los espectadores:

- Temor y comportamiento sumiso.
- Falta de empatía.
- Insensibilidad emocional.
- Sentimiento de culpa.
- Falta de solidaridad.
- Adopción de conductas antisociales y delictivas para alcanzar sus propios objetivos.

Cabe destacar, que todos estos síntomas persisten a largo plazo e incluso, en la edad adulta de cada uno de estos niños (Oñederra, 2008).

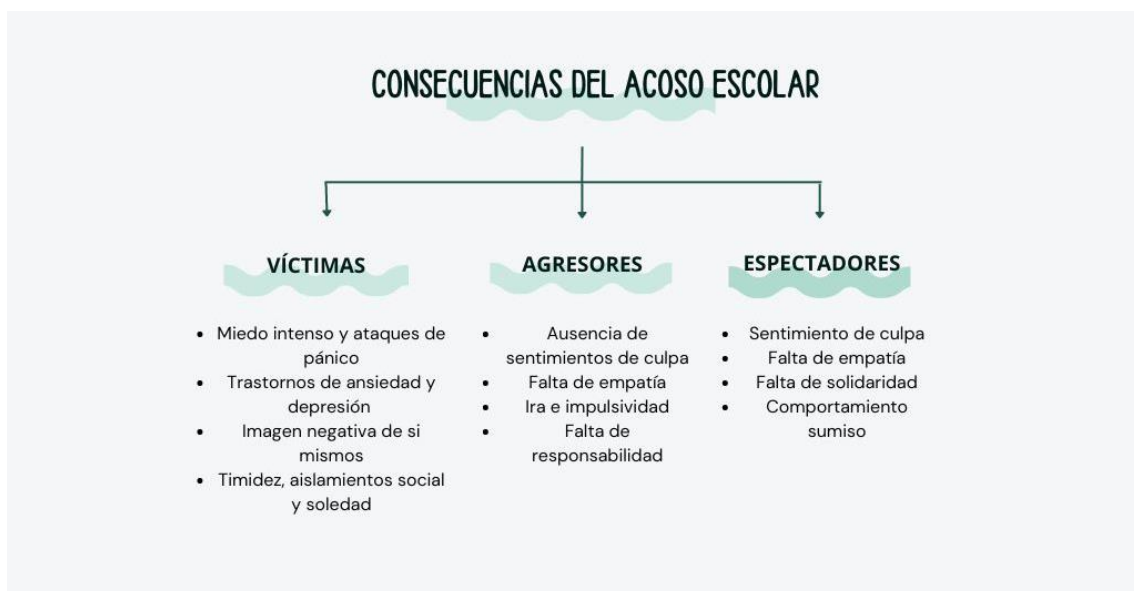


Figura 2: Consecuencias del acoso escolar de Oñederra (2008)

3.1.4. Agentes implicados en el acoso escolar

El acoso escolar es un fenómeno que involucra a diversos agentes más allá de los protagonistas principales: el agresor y la víctima. Autores como Molina y Vecina (2015) y Cano y Vargas (2018) indican la importancia de los espectadores, quienes presencian los actos de acoso sin intervenir de manera directa. Aunque no participan activamente, su papel es crucial, ya que su reacción puede influir de manera dinámica y en la perpetuación del comportamiento abusivo.

A continuación, se desarrollaran los diferentes agentes que intervienen en estos comportamientos determinando sus características.

3.1.4.1. Acosador

Los acosadores para Molina y Vecina (2015) hacen hincapié en que existen varios perfiles de un acosador, como pueden ser:

- Perfil psicológico: haciendo referencia al sexo, muestra que hay una mayor proporción de varones que ejercen el papel del agresor, mientras que las mujeres tienden a ejercer un tipo de acoso más sutil.
Estos agresores exhiben un temperamento hostil y agresivo, con baja tolerancia a la frustración y tendencia a la impulsividad. Además, suele carecer de empatía y no experimentan sentimientos de culpa por sus acciones, mostrando una falta de comprensión hacia el sufrimiento de sus víctimas.
- Perfil social: Los acosadores en el bullying escolar muestran deficiencias en habilidades sociales, ya que ven las relaciones con los demás como conflictivas y se imponen como dominantes en las interacciones. Además, de que suelen imponer sus reglas sobre los demás, sus interacciones sociales están marcadas por la agresividad y la falta de aceptación de normas, lo que dificulta su integración social y escolar,
- Perfil físico: en este perfil los agresores se caracterizan por ser más robustos y tener mejor condición física que sus víctimas, lo que les hace sentirse superiores en términos de fuerza. Por lo tanto, suelen dirigir su acoso hacia personas que perciben como más débiles físicamente.
- Perfil familiar: el entorno familiar juega un papel crucial en el desarrollo de conductas agresivas en los niños, pudiendo ser causadas por diversas razones que pueden actuar de manera aislada o combinada.

La falta de límites por parte de los padres puede llevar a un exceso de permisividad, lo que dificulta que el niño distinga entre lo adecuado e inadecuado, además de promover una falta de responsabilidad y conciencia sobre las consecuencias de sus acciones.

El modelaje también influye, ya que los niños aprenden de los adultos a través de la observación y pueden adoptar comportamientos violentos si ven que se obtienen resultados positivos mediante la violencia.

La falta de atención puede hacer que el agresor busque reconocimiento a través de acciones agresivas.

Los tipos de acosadores que señalan de la Plaza y González (2019) en su artículo son los siguientes:

- Acosador directo: es aquel que exhibe un comportamiento más antisocial y agresivo. Tiende a acosar a otros de manera directa, mostrando una autoestima baja y utilizando sus conductas intimidatorias para ganar status dentro del grupo y atraer personas a su alrededor (Chamorro, 2011, como se citó en de la Plaza y González, 2019).
- Acosador indirecto: es aquel alumno que se caracteriza por poseer excelentes habilidades sociales, una autoestima elevada y popularidad dentro del grupo. Este tipo de acosador tiene la capacidad de manipular a otros para que cumplan sus órdenes (Chamorro, 2011, como se citó en de la Plaza y González, 2019).

Cabe destacar, que han sido varios los autores que han llevado a cabo estudios relacionados sobre la autoestima de los agresores. Autores como Estévez, Martínez y Musitu (2006) o Cañas (2017) indican que la autoestima que tienen es baja debido a que maltratando a las víctimas consiguen ejercer un control sobre ellos y así adquirir un rol de poder.

Por otro lado, la autora Díaz-Aguado (2004) proporciona una información contradictoria a la de los autores anteriormente nombrados ya que determina que los agresores tienen un nivel de autoestima alto.

3.1.4.2. Víctimas

A continuación, se explorarán las distintas tipologías de víctimas que podemos encontrarnos en el acoso escolar diferenciando entre las víctimas pasivas y las activas:

- **Victima pasiva:** este tipo de víctimas no suelen reaccionar al acoso que están recibiendo, aunque pueden mostrar miedo y vulnerabilidad. Atribuyen el acoso a características personales como obesidad, discapacidad, modos de expresión, origen étnico o condición socioeconómica. Estas víctimas suelen ser aisladas socialmente y presentan dificultades de comunicación, baja asertividad y falta de amigos, lo que puede iniciar la victimización. Generalmente, muestran alta ansiedad e inseguridad y por la parte familiar suele estar asociado a familias sobreprotectoras (Cano y Vargas, 2018).
- **Victima activa:** en este caso, la víctima reacciona con ímpetu al acoso, lo que puede justificar el maltrato por parte de los agresores, creando un ciclo de abuso. Sus reacciones incluyen violencia física o verbal, amenazas y manifestaciones de dolor. Estas víctimas suelen estar aisladas y ser impopulares. A menudo, mezclan su condición de víctima con la de agresores, aunque sus agresiones son reactivas. Generalmente provienen de familias hostiles y es más común entre chicos que entre chicas (Cano y Vargas, 2018).

3.1.4.3. Espectadores

Como bien he dicho anteriormente, este agente es uno de los que influyen. Los espectadores en el acoso escolar juegan un papel de gran importancia que va más allá de ser simples testigos de los actos de agresión ya que su presencia y comportamiento pueden influir de manera significativa en la persistencia de estas conductas negativas.

Este agente para Cano y Vargas (2018) se puede clasificar en tres tipos principales según su comportamiento:

- **Provocadores:** motivan el acoso escolar y en ocasiones pueden convertirse en agresores. Este factor resulta una consecuencia para la mejora del acoso ya que en lugar de provocar una influencia positiva para el agresor para que deje de desarrollar esas conducta se convierte en una gran influencia negativa incentivando las acciones del agresor.
- **Neutrales:** presencian el acoso escolar pero son aquellos que deciden no intervenir.
- **Asertivos:** son aquellos alumnos que actúan para poder detener el acoso debido a que apoyan a la víctima, confrontan a los agresores o informan a figuras de autoridad como maestros.

3.1.5. Contextos que influyen en el acoso escolar

A continuación, se va a desarrollar la información sobre el papel que desempeñan los diferentes contextos influyentes en este tipo de conductas en los niños/as.

3.1.5.1. Contexto familiar

El contexto familiar es el considerado más relevante e importante en las actitudes y comportamientos de los hijos como bien indican autores como Oñederra (2008) o Cañas (2017) debido a que los niños aprenden normas de comportamiento y convivencia, y desarrollan su propia personalidad según las pautas de crianza que desarrollen los padres si autoritarias o permisivas.

3.1.5.2. Contexto escolar

El contexto escolar es junto con la familia, fundamental en el desarrollo de la madurez y la socialización del niño. Los casos de maltrato están vinculados con las actividades y el discurso que se generan en la escuela. Es de gran importancia que los estudiantes se sientan seguros y comprendan claramente los límites de sus acciones Oñederra (2008).

Cabe destacar, que apoyando esta información Cañas (2017) destaca que un clima escolar negativo, donde los alumnos no sienten el apoyo del profesor, se promueven valores competitivos e individualistas y las normas son rígidas y arbitrarias, es un factor de riesgo significativo. La falta de conciencia en los estudiantes sobre la importancia de un clima positivo y la necesidad de no tolerar la violencia entre los compañeros, hace que favorezca la aparición del acoso.

3.1.5.3. Contexto del ocio a través de las pantallas

En este tipo de contexto existen una gran cantidad de escenas violentas que un niño o un adolescente puede ver diariamente en las pantallas que podría hacerle pensar que el uso de la violencia es algo normal, volviéndolo insensible al sufrimiento de los demás y llevándolo a creer que quien usa la fuerza tiene razón Oñederra (2008).

La autora Cañas (2017) está totalmente de acuerdo con la información desarrollada del autor nombrado anteriormente debido a que para ella también este contexto puede conllevar a la imitación de comportamientos violentos por la exposición de violencia en medios de comunicación y videojuegos. Además, los alumnos pueden ver el uso de la violencia de un modo que puedan conseguir dominio y poder sobre otros.

3.1.5.4. Contexto socioeconómico y cultural

Los niños y niñas en muchas ocasiones aprenden de todos los factores que les rodean, así como, los factores del entorno socioeconómico cultural y urbano junto a los valores y los factores individuales pueden influir para que desarrollen agresividad en sus conductas Oñederra (2008).

3.2. Inteligencia emocional

3.2.1. Evolución del concepto de inteligencia

María Luisa Dueñas Buey, en su artículo ‘Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa’ describe de manera detallada cómo ha ido evolucionando el concepto de inteligencia.

Nos muestra que este concepto ha ido cambiando a lo largo del tiempo, dando lugar a diversas perspectivas. Además, este ha sido objeto de estudio desde hace mucho tiempo, incluso los filósofos antiguos ya lo mencionaban. Sin embargo, es en la segunda mitad del siglo XIX cuando algunos autores comenzaron a mostrar un gran interés por profundizar y saber más de la inteligencia.

La autora menciona en su artículo que Sattler (1996) considera que los métodos psicofísicos desarrollados por Weber y Fechner, junto con los estudios estadísticos de los procesos mentales iniciados en Inglaterra por Galton, sentaron las bases para el desarrollo del concepto de inteligencia en el siglo XX.

Posteriormente, muestra como varios autores muestran un gran interés en el desarrollo del estudio de este concepto.

En primer lugar, James McKeen Cattell fue el que utilizó por primera vez el término de ‘prueba mental’ separando la medición de la capacidad mental del ámbito filosófico (Dueñas Buey, 2002).

En segundo lugar, el psiquiatra alemán Kraepelin introdujo pruebas de percepción, memoria, atención y funciones motoras para así poder medir el funcionamiento mental.

Por un lado, fue en 1905 cuando Binet y Simon elaboraron la primera Escala de Inteligencia, considerada el primer método práctico para medir la capacidad mental.

En cuarto lugar, el psicólogo estadounidense Lewis M. Terman en el año 1911 sugirió varias pruebas adicionales para complementar la Escala Binet-Simon de 1908. Posteriormente fue en 1916 cuando publicó una nueva escala, pero esta vez, de forma modificada y estandarizada conocida como Escala Stanford-Binet, denominada 'Revisión y extensión Stanford de la Escala Binet-Simon.

Cabe destacar, que Spearman propuso una teoría de dos factores acerca de la inteligencia: un factor general (influye en la ejecución general de las tareas) y uno o más factores específicos (representan el aspecto 'reproductivo' de la capacidad mental).

La autora María Luisa Dueñas Buey señala que Sattler (1996) destaca que hoy en día existen una gran cantidad de autores que aceptan la teoría de que la inteligencia general coexiste con unas capacidades independiente.

Además, es Galton el que señala por primera vez que los individuos tienen tanto una capacidad intelectual general como aptitudes especiales.

En séptimo lugar, fue el psicólogo estadounidense Thurstone el que sostuvo que la inteligencia no podía considerarse un rasgo unitario y propuso una teoría multifuncional. Basado en análisis factoriales, describió diversos factores mentales primarios y desarrolló pruebas para medirlos, Posteriormente, encontró que estos factores primarios de correlacionaban moderadamente entre sí, postulando la existencia de un factor de segundo orden similar al factor general (Dueñas Buey, 2002).

Por otro lado, para Sternberg la inteligencia es un conjunto de habilidades de pensamiento y aprendizaje que sirven para resolver problemas reales o académicos y pueden ser analizados por separado. Además, expone la teoría triárquica como bien indica en el artículo Dueñas Buey (2002) compuesta por tres dimensiones:

1. La componencial: se relaciona con los mecanismos cognitivos que nos permiten adquirir conocimientos y realizar tareas inteligentes.
2. La experiencial: nos ayuda a llevar a cabo nuevas tareas o situaciones respondiendo de manera adecuada.
3. La contextual: se refiere a la adaptación del entorno. Además, resulta efectiva para solucionar problemas diarios.

Por último, el psicólogo estadounidense Howard Gardner en 1983 propone un total de siete inteligencias desarrollando así la llamada Teoría de las Inteligencias Múltiples. A continuación, se hace alusión a todas las inteligencias que plantea Gardner (1995):

1. Inteligencia musical: se caracteriza por tener una gran capacidad para recordar melodías, cantar, tener buen sentido del ritmo y poder disfrutar de la música debido a que ciertas partes del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical Gardner (1995).
2. Inteligencia cinético-corporal: es la habilidad para comprender y adquirir conocimientos utilizando las sensaciones físicas y el movimiento del cuerpo.
3. Inteligencia lógico-matemática: habilidad para resolver problemas matemáticos y utilizar un razonamiento adecuado y lógico.
4. Inteligencia lingüística: habilidad para usar las palabras de manera efectiva en la comunicación oral o escrita.
5. Inteligencia espacial: habilidad para imaginar visualmente o crear imágenes en dos o tres dimensiones.
6. Inteligencia interpersonal: habilidad para comprender a otras personas, relacionarse con otras personas, trabajar utilizando una estrategia cooperativa u entender los sentimientos ajenos.
7. Inteligencia intrapersonal: habilidad para auto conocerse, comprendiendo las propias reacciones y emociones.

3.2.2. Concepto

Varios autores nos ofrecen diferentes definiciones sobre el concepto de la inteligencia emocional.

Tal y como nos define el autor Goleman (1996) la inteligencia emocional se define como la capacidad de conseguir una motivación hacia nosotros mismos, persistir en el intento de esforzarnos a pesar de las posibles frustraciones que vayan surgiendo, controlar los impulsos, controlar nuestras emociones, evitar que la ansiedad afecte nuestras capacidades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Por otro lado, Mayer & Salovey (1997) definen este concepto como la habilidad para percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender

las emociones y el conocimientos emocional y la habilidad para regular las emociones a fin de promover el crecimiento emocional e intelectual (González, 2010).

De igual manera, la inteligencia emocional para los autores Garaigordobil y Oñederra (2010) se refiere a la habilidad de identificar tanto las emociones propias como las de los demás, de automotivarse y de gestionar adecuadamente las emociones en relación con uno mismo y con los otros. Esta capacidad incluye destrezas que complementan, pero son diferentes de la inteligencia académica y de las habilidades estrictamente cognitivas evaluadas por el coeficiente intelectual.

3.2.3. Principios de la inteligencia emocional

Este apartado desarrolla los principios fundamentales de la inteligencia emocional, dividiéndolos en componentes clave que incluyen la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía, las habilidades sociales, la asertividad, la proactividad y la creatividad.

Comprender estos principios no solo es esencial para el desarrollo personal de los estudiantes, sino también para la creación de un entorno escolar más seguro y comprensivo, donde las relaciones interpersonales positivas puedan surgir y el acoso escolar sea efectivamente mitigado.

Es por ello, que se puede decir, que la inteligencia emocional (Gómez et al., 2000) se comprende en los siguientes principios:

- Autoconocimiento: Habilidad para entenderse a uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades personal.
- Autocontrol: Habilidad para gestionar los propios impulsos, manteniendo la calma y evitando perder la compostura.
- Automotivación: Habilidad para llevar a cabo actividades de manera independiente, sin requerir la motivación externa.
- Empatía: Habilidad para ponerse en el lugar de los demás, intentando comprender su situación y reaccionar acorde a ella.
- Habilidades sociales: Capacidad para interactuar efectivamente con otras personas, utilizando competencias comunicativas para lograr una conexión adecuada.

- Asertividad: Defender las propias ideas mientras se respeta las opiniones de los demás, enfrentando los conflictos y aceptando críticas constructivas.
- Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa frente a oportunidades o problemas, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones.
- Creatividad: Habilidad para ver el mundo desde una perspectiva diferente, encontrando nuevas formas de abordar y resolver problemas.

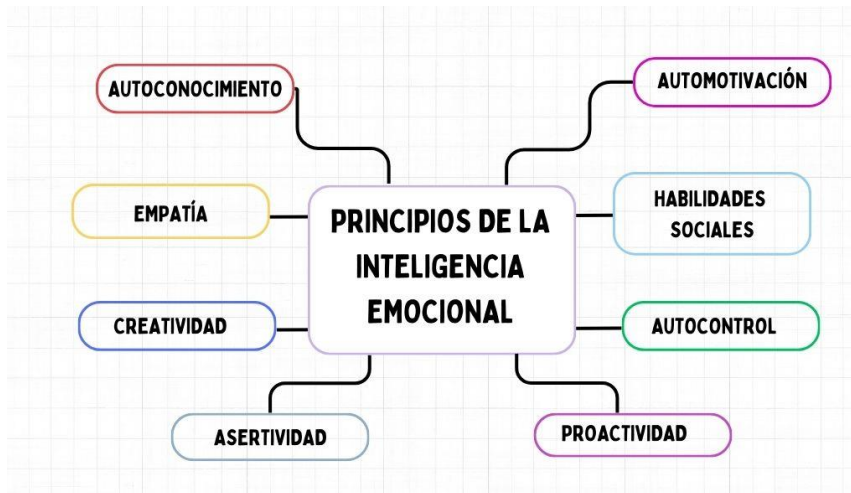


Figura 3: Principios de la inteligencia emocional de Gómez (2000)

3.2.4. Habilidades de la Inteligencia Emocional

María Luisa Dueñas Buey, en su artículo ‘Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa’ nos muestra las cinco habilidades o factores que constituyen la Inteligencia Emocional planteadas por Brockert y Braun (1997).

A continuación, en la siguiente tabla podremos observar cada una de las habilidades con su respectiva definición:

Habilidades	Definición
Conciencia emocional	Implica ser consciente de las emociones de uno mismo ya que es esencial para el autocontrol.
Autocontrol o regulación de las emociones	Capacidad de manejar los sentimientos y estados de ánimo para así poder evitar consecuencias como la ansiedad. De este modo, se tendrá que mantener la calma

	para dejar de lado los sentimientos negativos.
Motivación	Implica un autocontrol siendo constante y aplicado para así evitar la frustración en diversas ocasiones.
Empatía	Capacidad para comprender y compartir los sentimientos y emociones de los demás.
Habilidad social	Capacidad de tener buenas interacciones sociales con los demás y así poder tener un clima social favorable.

Tabla 2: Habilidades de la Inteligencia Emocional según Brockert y Braun (1997).

3.2.5. Modelos de actuación en la escuela

Para poder trabajar la Inteligencia Emocional, primeramente, se puede analizar cómo se procesa la información en los individuos mediante los dos modelos básicos: modelo mixto y de habilidad. El modelo mixto en el ámbito educativo ha sido el más predominante, este define la Inteligencia Emocional como un conjunto de características estables de personalidad, habilidades socioemocionales, factores motivacionales y habilidades cognitivas. En cambio, el modelo de habilidad apoyado por autores como Salovey y Mayer, define este concepto como una verdadera inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones en nuestro pensamiento (Fernández y Extremera, 2005).

La gran diferencia de los dos tipos de modelos, es que los modelos mixtos combinan las habilidades mentales con los rasgos de personalidad y las competencias sociales y las emocionales pero el otro modelo se basa en habilidades mentales, que permiten utilizar la información emocional para mejorar el proceso de la información.

3.2.5.2. Modelos mixtos

Los modelos mixtos como bien he dicho anteriormente se caracterizan por los rasgos de personalidad como puede ser la ansiedad, el control de los impulsos, la motivación, etc., que en este caso desarrollan los autores tanto Goleman como Bar-on (García y Giménez, 2010).

A continuación, desarrollaré el modelo mixto de Goleman que es el que más relevancia ha tenido en el estudio de este modelo.

García y Giménez (2010) nos informa que Goleman propone la existencia de un Cociente Emocional que complementa al Cociente Intelectual clásico, en lugar de oponerse a él. Este complemento se observa en las interacciones entre individuos. Además, los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según Goleman (1995) son los siguientes:

- Autoconciencia: reconocimientos de nuestros propios sentimientos, recursos y percepciones.
- Autocontrol: gestión de los propios estados emocionales y reacciones internas.
- Motivación: impulsos emocionales para conseguir nuestros objetivos.
- Empatía: comprensión y sensibilidad hacia los sentimientos y necesidad de los demás.
- Habilidades sociales: capacidad para interactuar efectivamente con otros y manejar relaciones de manera constructiva.

3.2.5.2. Modelos de habilidades

Mayer, Salovey y Caruso son los autores que defienden el modelo de habilidades, por lo que con la ayuda del documento de Contini podemos citar toda la información necesaria.

En estos modelos la Inteligencia Emocional se refiere a:

‘Habilidad para percibir y expresar emociones con precisión, para conocerlas y comprenderlas; habilidad para emplear los sentimientos, de tal modo que faciliten el pensamiento; habilidad para reconocer el significado de las emociones y capacidad para razonar y solucionar problemas sobre la base de aquellas. Igualmente se refiere a la habilidad para regular las emociones de uno mismo y de los demás’ (Contini, 2004).

Para Fernández-Berrocal y Cabello (2021) las habilidades emocionales planteadas por los autores mencionados anteriormente pueden dividirse en cuatro aspectos:

1. Percibir las emociones: en esta primera habilidad se refiere a la capacidad que tiene una persona para reconocer sus propias emociones a través de los cambios fisiológicos, conductuales y cognitivos que estas generan. Además, también comprende la habilidad de identificar las emociones de los demás mediante expresiones faciales, corporal o tono de voz.

2. Uso de las emociones para facilitar el pensamiento: implica la habilidad de identificar como las emociones influyen en nuestro pensamiento y en el procesamiento de la información, y viceversa. Cuando las emociones son percibidas, pueden facilitar los procesos cognitivos básicos, enfocando la atención en la información más relevante.
3. Comprender y analizar las emociones: esta habilidad se centra en la capacidad de entender y razonar sobre la información emocional, comprendiendo las relaciones entre las emociones, el contexto, las transiciones entre ellas y la simultaneidad de sentimientos. Además, nos permite comprender tanto nuestras propias emociones como las de los demás.
4. Regular las emociones: esta dimensión es más compleja ya que su efectividad depende en gran medida del éxito de las habilidades emocionales anteriores. Para poder manejar los sentimientos propios y ajenos, es esencial estar a la disposición de percibir sentimientos tanto agradables como desagradables. Esta parte, permite reflexionar sobre los sentimientos y decidir si utilizarlos o no según su utilidad. Además, esta dimensión abarca la habilidad de moderar las emociones desagradables y potenciar las agradables, sin suprimir ni exagerar la información que estas aportan, tanto a nivel personal como interpersonal (Fernández-Berrocal y Cabello, 2021).

A continuación se va a plasmar toda la información redactada anteriormente a modo resumen en la siguiente tabla:

Habilidades emocionales	
Percibir las emociones	Capacidad de reconocer emociones a través de cambios físicos, conductuales y cognitivos.
Uso de las emociones para facilitar el pensamiento	Identificar cómo las emociones influyen en el pensamiento y en la atención.
Comprender y analizar las emociones	Entender y razonar sobre la información emocional entre emociones, contexto y simultaneidad de sentimientos.
Regular las emociones	Habilidad de manejar las emociones propias y ajenas, reflexionando sobre su

	utilidad y moderando tanto emociones desagradables como las agradables.
--	---

Tabla 3: Resumen de las habilidades sociales de Fernández-Berrocal y Cabello (2021)

En este trabajo nos centraremos en el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1997), modelo de habilidades, debido a que considero que este modelo es adecuado para el contexto educativo por la atención que se muestra al análisis de las habilidades emocionales.

4. Estado de la cuestión

Peña-Casares y Agüaded-Ramírez (2021), llevaron a cabo una investigación que tenía como objetivo principal analizar la relación entre la Inteligencia Emocional, el bienestar personal y el acoso escolar. Los participantes, fueron 444 alumnos de 6 centros escolares diferentes de Educación Primaria (181 alumnos) y Educación Secundaria (263 alumnos), de los cuales 238 (53,60 %) pertenecían al sexo masculino y 206 al sexo femenino (46,40 %). Los resultados obtenidos muestran que los alumnos con un mayor interés por el desarrollo personal, una actitud positiva frente a situaciones complicadas, los que alcanzan una mayor bienestar subjetivo y los que muestran una actitud responsable, crítica y comprometida presentan una mayor Inteligencia Emocional. En cambio, los alumnos que presentan estados de ánimo ansiosos y tristes muestran una baja Inteligencia Emocional debido a que su estado psicológico es bajo. Cabe destacar, que tanto las víctimas como los agresores son los que presentaron un bajo nivel de Inteligencia Emocional.

Por otro lado, Díaz-Lopez, Rubio-Hernández y Carbonell-Bernal (2019), realizaron un programa de intervención en el cuál los participantes fueron 27 sujetos (13 hombres y 15 mujeres de entre 12 y 13 años). El objetivo principal de la investigación es evaluar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre algunos elementos que aparecen en la convivencia escolar, el bullying y las competencias emocional. La recogida de información muestra que tras llevar a cabo dicho programa la frecuencia de las agresiones disminuirían, el cambio de la motivación en los alumnos aumenta, la conciencia sobre la gravedad de las agresiones aumenta y la media sobre la variable de la empatía aumenta, no obstante, se observó que la diferencia de medias en relación con el autoconcepto no fue precisamente significativa.

Además, Gutiérrez (2019), realizó un estudio con el objetivo de identificar la influencia que tienen los tres agentes implicados (víctima, agresor y espectador) en el bullying en los niveles de inteligencia emocional. Para ello, la muestra está compuesta por 175 alumnos de tercer y cuarto curso del Grado de Educación Social, siendo 40 hombres (22,9 %) y 135 mujeres (77,1 %). Los resultados obtenidos señalan que los observadores alcanzan unos niveles mayores de reparación y claridad emocional, aunque, cuando se presenta mayores niveles de atención emocional es cuando muestran su apoyo a la víctima. Por otro lado, tanto las no víctimas como los no agresores presentan niveles más altos en cada una de las dimensiones que componen la Inteligencia Emocional. Cabe destacar, que a modo conclusión destaca que se puede pensar que el verse implicado en alguna conducta relacionada con el acoso escolar, tanto como víctima o como agresor, influye de un modo negativo en cuánto a los niveles de Inteligencia Emocional.

Para Muñoz (2017), afirma que “ un alumno que posea inteligencia emocional, será capaz de gestionar sus propios sentimientos, y también los de los demás. Ante posibles situaciones de acoso escolar, seguramente podrán contar con multitud de recursos para conocer qué puede hacer, y a quién podrían pedir ayuda” (p.10).

En la siguiente propuesta de intervención que voy a presentar se espera trabajar la Inteligencia Emocional mediante una serie de habilidades del modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997) que se espera que funcionen como factores en la prevención del acoso escolar.

5. Propuesta de intervención

5.1. Objetivos

El objetivo principal de este proyecto es evaluar el impacto de una intervención educativa basada en talleres de inteligencia emocional sobre la incidencia de acoso escolar en alumnos de primaria. Se pretende mejorar las competencias emocionales de los estudiantes para llevar a una reducción significativa en los comportamientos de acoso, ya sea como víctimas, agresores o testigos.

Este objetivo principal se alcanzará mediante los siguientes objetivos específicos:

- 1) Reconocer las propias emociones y aprender a expresarlas.

- 2) Desarrollar estrategias para que los estudiantes puedan gestionar y regular las propias emociones.
- 3) Aprender a identificar las emociones de los compañeros.
- 4) Fomentar la empatía para comprender mejor los sentimientos de los demás.
- 5) Desarrollar la capacidad para colaborar en equipo respetando a los compañeros.
- 6) Promover una mejor convivencia para conseguir un ambiente escolar seguro.

5.2. Hipótesis

Hipótesis uno : La implementación de talleres de inteligencia emocional disminuirá la frecuencia de los actos de acoso escolar en los estudiantes de primaria.

Hipótesis dos: Los estudiantes que participen en los talleres mostrarán una notable mejoría en las habilidades emocionales como la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos, lo cual se relacionará con una disminución en la participación de las situaciones de acoso

6. Diseño de la investigación

Esta propuesta tendrá un diseño cuasi-experimental con un grupo experimental (alumnos que sí que asistirán a los talleres) y un grupo control (alumnos que no participarán en las sesiones de la intervención). Se ha decidido realizar un diseño cuasi-experimental ya que el grupo control y experimental se han elegido de manera no aleatoria. Primeramente, se ha elegido el colegio “El Rebollet”, para poder realizar la investigación se convocará una reunión con el director del centro para pedir el permiso y poder llevarlo a cabo. Después de obtener el permiso, se va a entregar una hoja informativa a las familias explicando de manera breve la información más importante acerca de la investigación y así, obtener sus consentimientos.

Seguidamente, se va a seleccionar la clase de quinto de primaria ya que se ha analizado por parte del director las clases de primaria que tengan características similares. La clase de 5º A sería el grupo experimental y la clase de 5º B sería el grupo control.

Se utilizará un enfoque pretest-postests para así poder comparar los cambios en el caso del acoso escolar y los niveles de inteligencia emocional antes y después de la propuesta de intervención.

Cabe destacar, que los talleres se impartirán únicamente al grupo experimental, mientras que el grupo control no asistirá a ninguno de los talleres excepto la primera sesión debido a que se repartirán los cuestionarios.

Además, es de gran importancia destacar que los datos recopilados se tratarán de un modo anónimo, asignando a cada alumno una letra del abecedario en lugar de utilizar sus nombres.

Por último, se garantizará que los talleres se realizarán en un ambiente de respeto, minimizando cualquier mala conducta o malestar emocional y en ese caso, proporcionar el debido apoyo para que posibles casos de acoso sean identificados durante la intervención..

6.3.1. Procedimiento

Esta Propuesta de Intervención llamada “Transformando el bullying desde las emociones” se va a llevar a cabo durante el tercer trimestre escolar debido a que el día del acoso escolar es el día 2 de mayo.

Se van a realizar un total de 10 sesiones durante 10 semanas en los meses de Abril, Mayo y Junio, aunque anteriormente se convocará una reunión para obtener el consentimiento de los padres de los estudiantes que vayan a participar en los talleres. Además, se les explicará el objetivo de la intervención y los beneficios que se quieren conseguir.

La reunión con los padres se realizará tres semanas antes de empezar y los talleres empezarán la tercera semana de abril. Se ha decidido empezar en esas fechas debido a que el 2 de mayo es el día mundial contra el bullying y acoso escolar y se realizará una sesión ese día, destacando la importancia del proyecto.

Las sesiones posteriores serán una cada semana en horario de tutoría con una duración de 60 minutos.

Así pues, los talleres se realizarán según el siguiente cronograma:

Mes:	Abril	Mayo	Junio
Taller 1: Pretest + Presentación de la intervención.			
Taller 2: Introducción a las emociones			
Taller 3: Gestión de las emociones			
Taller 4: Empatía y comprensión de los demás			
Taller 5: Comunicación emocional			
Taller 6: Resolución de conflictos			
Taller 7: Trabajo en equipo y cooperación			
Sesión 8: Prevención del acoso escolar			
Sesión 9: Revisión y refuerzo positivo			
Taller 10: Post-test			

Tabla 4: Cronograma

En primer lugar se va a realizar un pretest a través de dos cuestionarios para así poder conocer el conocimiento y el estado de los estudiantes acerca del acoso escolar y la inteligencia emocional.

A continuación, empezaremos con el entrenamientos (8 talleres) que serán los talleres que se van a realizar durante las semanas posteriores.

En el segundo taller, “Introducción a las emociones” se ayudará a los niños a identificar y nombrar las emociones básicas a través de actividades para poder conseguir un aprendizaje completo de un modo más divertido.

En el tercer taller, “Gestión de las emociones” se va a enseñar a los estudiantes técnicas básicas para manejar las emociones como la respiración profunda y la relajación. Para ello, se realizarán dos actividades, en la que la primera consistiera en poner situaciones y preguntas donde ellos tendrán que reflexionar. En la segunda actividad, los alumnos tendrán que crear un calendario emocional para poder registrar sus emociones cada día. Cabe destacar, que en los momentos que sientan emociones ansiosas tendrán que realizar la técnica de respiración (inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca), esta técnica será de gran ayuda ya que les puede tranquilizar en momentos negativos.

El cuarto taller, “Empatía y comprensión por los demás” se va a fomentar la empatía ayudando a los niños mediante actividades a reconocer y respetar las emociones de los demás.

En el quinto taller, “Comunicación emocional” se va a promover la comunicación asertiva enseñando a los alumnos a expresar sus emociones de un modo adecuado y respetuoso para así, evitar malentendidos con los demás.

En el sexto taller, “Resolución de conflictos”, se va a dotar a los niños de estrategias y consejos mediante preguntas reflexivas para resolver los conflictos de forma pacífica y constructiva.

En el séptimo taller, “Trabajo en equipo y cooperación” se fomentará el trabajo en equipo y el apoyo mutuo a través de actividades basadas en la cooperación para así, reducir la rivalidad y al exclusión.

En el octavo taller, “Prevención de acoso escolar”, se van a identificar situaciones de acoso y aprender estrategias para poder intervenir o buscar ayudas en ese tipo de situaciones.

En el noveno taller, “Revisión y refuerzo positivo” se va a consolidar los aprendizajes aprendidos durante las sesiones anteriores y motivar a los estudiantes a aplicar esos aprendizajes en su vida diaria.

Por último, se va a realizar el post-test, con los cuestionarios realizados en el pretest para así poder conocer las mejoras que han tenido los estudiantes.

6.3.2. Recursos materiales y espaciales

Los recursos materiales que se van a necesitar en cada uno de los talleres aparecerán enumerados en las tablas de cada una de las sesiones.

Por otro lado, los recursos espaciales serán habitualmente en el aula, excepto en alguna ocasión que se realizará la actividad en el patio del recreo.

Es de gran importancia la toma de contacto con materiales debido a que los alumnos pueden percibir las actividades de un modo más interactivo y divertido.

7. Metodología

7.1. Participantes

Los participantes serán 36 estudiantes de Educación Primaria, de entre 10 y 11 años. El grupo experimental estará compuesto por 18 estudiantes, y el grupo control también por 18 estudiantes.

Cabe destacar, que se trabajará con una muestra de los estudiantes del curso 5º de primaria (Grupo A y grupo B). Se ha seleccionado 18 niños de cada grupo para así poder trabajar con un grupo donde se pueden identificar las dinámicas sociales y emocionales específicas de cada edad.

7.2. Instrumentos

Los instrumentos que se van a utilizar para obtener información sobre la propuesta serán los siguientes:

Cuestionario de acoso escolar (CAE) : este cuestionario se va a adaptar para los niños de educación primaria, con la finalidad de evaluar la frecuencia de participación en las situaciones de acoso escolar, ya sea como víctimas, agresores o espectadores.

Se van a utilizar ítems con una escala Likert del número 1 al 3. El número 1 significará nunca, el número 2 significará a veces y el número 3, siempre.

El cuestionario será el siguiente:

	Nunca (1)	A veces (2)	Siempre (3)
Me han dicho palabras que me han ofendido.			
No me han dejado jugar a algún juego.			
Se han burlado de mí.			
He visto que otros de mis compañeros han recibido burlas o han sido molestados.			

He recibido el apoyo de otro compañero/a cuando me he sentido solo/a.			
Me han quitado mis cosas (almuerzo, materiales...) en el colegio.			
He sentido que no tengo amigos con los que jugar.			
He visto a algún compañero/a llorar por haber recibido burlas o ser molestados.			
Me han ayudado cuando he sido molestado.			
Me he sentido triste por cómo me han tratado algunos de mis compañeros/as.			
He visto que un compañero/a necesita ayuda, pero no recibe apoyo de los demás.			
He visto como ciertos compañeros/as se han unido para hacer daño (insultos, burlas...) a otro.			

Cuestionario de inteligencia emocional para niños (CEIN) : en este caso, se va a evaluar la capacidad que tienen los niños para poder identificar, comprender y gestionar sus propias emociones y también sobre como para empatizar con los demás.

Se van a utilizar ítems valorados en una escala de Likert del 1 al 3. Los números tendrán el mismo significado que en el cuestionario anterior.

	Nunca (1)	A veces (2)	Siempre (3)
Sé cuándo estoy triste.			
Puedo identificar el porqué de mis emociones.			
Se reconocer cuando mis amigos están tristes o se sienten molestos por alguna situación.			
Puedo controlar mis emociones cuando me siento enfadado/a.			
Se cómo mantener la calma en situaciones que pueden hacerme sentir nervioso/a.			
Me doy cuenta cuando mis amigos/as necesitan mi apoyo o ayuda.			
Puedo expresar mis emociones a los demás sin problemas.			
Sé como pedir ayudar cuando me siento mal emocionalmente.			
Soy capaz de relajarme cuando ha habido una discusión o un conflicto			
Tengo la capacidad de asumir mis errores y disculparme cuando mis emociones han afectado a otras personas.			
Soy capaz de comprender que a lo largo del día puedo experimentar varias emociones.			

7.3. Desarrollo de la intervención

Tal y como se ha comentado en el apartado de temporalización, está configurada esta intervención por un total de 10 sesiones que se caracterizarán por dos actividades en cada una de ellas de 1 hora de duración. A continuación, se va a presentar una descripción detallada sobre cada una de las actividades.

Antes de redactar las sesiones que se llevarán a cabo con los niños se realizará un breve resumen sobre la reunión con los padres.

Reunión para las familias:

- En la reunión, se les informará a las familias de los alumnos sobre los objetivos que se quieren conseguir con la propuesta de intervención “Transformando el bullying desde las emociones”. Además, se les explicará el por qué se tienen que trabajar estas conductas desde edades tempranas, las actividades que se van a realizar, cómo se evaluará, etc.

A continuación, se plantearán todas las sesiones:

Taller 1: Pretest + Presentación de la intervención	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 36
Objetivo: Presentar y transmitir las intenciones sobre la intervención.	
Materiales: hoja del cuestionario, cartulina y material de escritura.	
En esta primera sesión, para poder conocer los conocimientos de los alumnos/as acerca del bullying se les entregará a los estudiantes del grupo experimental y del grupo control dos breves cuestionarios (CEIN y CAE) con preguntas sobre el acoso escolar y la inteligencia emocional.	
Seguidamente, se realizará una puesta en común sobre las respuestas a las preguntas del cuestionario y así poder conocer los conocimientos previos de los alumnos. De este modo, se les explicará de forma general a los estudiantes que formen el grupo experimental en qué va a consistir la propuesta de intervención que se va a poner en práctica las semanas posteriores, destacando el objetivo principal que se quiere conseguir.	

Para finalizar, se realizará una lista ("La lista del respeto") sobre una cartulina con una serie de 'normas' que los alumnos tendrán que aceptar durante el desarrollo de las sesiones. En la lista habrán dos normas ya escritas para que los alumnos puedan crear normas a raíz de ese ejemplo (Anexo 1). Como por ejemplo: 'respetar el turno de palabra de mis compañeros, aceptar las emociones de los demás, no faltar el respeto a los demás,etc.'

Taller 2: Introducción a las emociones

Duración: 60 minutos

Número de alumnos: 18

Objetivo: ayudar a los niños a identificar y nombrar las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo)

Materiales: tarjetas con imágenes,

Desarrollo:

Primeramente, se les explicará a los niños que se va hablar sobre las emociones ya que las emociones son cómo nos sentimos en diferentes momentos, y es importante conocerlas y entenderlas. A continuación se realizarán las actividades:

Primeramente, se va a realizar la primera actividad donde los niños se organizarán en tres grupos de 6 personas, y se les entregará un conjunto de tarjetas que muestren diferentes emociones a través de unas imágenes (Anexo 2). Cada grupo tendrá 15 minutos para mirar las tarjetas y debatir qué emoción ven en cada una, cómo se sentirían en esa situación, y dar un ejemplo de cuando podrían sentir esa emoción.

Posteriormente, cada grupo presentará una de sus tarjetas a la clase y tendrán que explicar al resto de sus compañeros que emoción representa y cómo se podría sentir alguien en esa situación y por qué.

La segunda actividad se dividirá en dos partes. En la primera, cada niño sacará una tarjeta de una caja que contiene las emociones que se han trabajado en la actividad anterior. Después de coger la tarjeta tendrán que representar mediante algún gesto la emoción que está escrita sin utilizar palabras. Los demás niños deberán de adivinar a que emoción se está haciendo referencia.

Después de cada actuación, se discutirá con el grupo del por qué piensan que esa emoción es la correcta. Como por ejemplo se realizarán preguntas de este tipo: “¿Qué pistas nos dieron los gestos y acciones de la persona para adivinar la emoción?”.

Para terminar con la sesión se realizará un breve resumen sobre cada emoción aprendida ese día.

Taller 3: Gestión de las emociones

Duración: 60 minutos

Número de alumnos: 18

Objetivo: enseñar a los estudiantes técnicas básicas para manejar emociones intensas, como la respiración profunda y la relajación.

Materiales: hojas, materiales de escritura y lápices de colores

Desarrollo:

Para empezar con la tercera sesión se les explicará a los estudiantes que todas las personas sienten emociones intensas como la alegría, la tristeza, el enfado o el miedo y que en esta sesión aprenderán algunas técnicas para manejarlas mejor debido a que en muchas ocasiones las emociones pueden condicionar su comportamiento.

La primera actividad consistirá en presentarles una situación y posteriormente plantearles una serie de preguntas que tendrán que responder (Anexo 3).

Situación: “María es nueva en la escuela y desde el primer día, algunos de sus compañeros de su clase la han estado molestando. Durante el recreo,, un grupo de niños siempre le dice cosas desagradables, como que su ropa es fea o que es la más gordita de clase. Además, han empezado a ignorarla en las actividades grupales, dejándola de lado cuando se forman equipos. Un día le escondieron su mochila, y María le pegó un puñetazo a uno de sus compañeros porque estaba cansada de que siempre se estuvieran metiendo con ella”

A continuación se realizarán a modo de reflexión unas preguntas: ¿Cómo crees que se siente María en esta situación?, ¿Qué podrían hacer los compañeros de clase que ven lo que está ocurriendo?, Si fueras María, ¿qué harías para intentar resolver el problema?, ¿Podrías haber cambiado la situación si hubiese controlado sus emociones?, ¿Cómo podrías apoyar a alguien en una situación similar en tu escuela?

A modo conclusión de esta actividad, se hará hincapié en que estas situaciones deben de cambiar mediante la buena gestión de las emociones ya que si controlamos nuestras emociones podemos controlar y reducir estas situaciones.

En la segunda actividad, los niños van a crear un calendario emocional donde podrán registrar sus emociones durante la semana. Esto les ayudará a ser más conscientes de cómo se sienten cada día.

Para la realización del calendario, se repartirá a cada estudiante una hoja que tendrá que dividirse en 7 secciones, una para cada día de la semana. Además se les explicará que cada día pueden dibujar o escribir cómo se sienten y pueden usar diferentes colores para representar distintas emociones.

Se les enseñará a los alumnos un calendario emocional a modo de ejemplo para que lo realicen de ese modo o que lo hagan a su manera dejando volar su imaginación (Anexo 4).

Taller 4: Empatía y comprensión por los demás	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 18
Objetivo: fomentar la empatía, ayudando a los niños a reconocer y respetar las emociones de los demás.	
Materiales: hojas de papel y lápices	
Desarrollo: La sesión se empezará explicándoles a los estudiantes que la empatía es la capacidad para entender cómo se pueden sentir otras personas y tratar de ver las cosas desde su punto de vista. A continuación, se realizará la primera actividad llamada 'Juego de roles'. Se dividirá a los niños en 3 grupos de 6 personas y se presentarán diferentes situaciones (Anexo 5) que tendrán que actuar donde uno o más personajes están pasando por algo difícil (por ejemplo, un niño que se siente solo en el recreo, alguien que se cae y se hace daño, o un amigo que está nervioso sobre el trabajo que tiene que exponer delante de toda la	

clase). Cada grupo deberá de actuar la situación, mostrando cómo podrían responder de manera empática. Además, se les dará una hoja con ciertas preguntas (Anexo 6) a los niños para que piensen en cómo se pueden llegar a sentir los compañeros en las situaciones interpretadas y que podrían hacer para ayudarlos.

Después de cada presentación, se cambiarán las situaciones para que todos los grupos tengan la oportunidad de practicar diferentes roles. Para finalizar la actividad, se preguntará a los estudiantes cómo se sintieron al interpretar las diferentes situaciones propuestas y que han aprendido.

La segunda actividad ‘Ponerse en la situación de otro’ consistirá en pedir a los niños que piensen en una situación reciente en la que se sintieron felices, tristes, enojados o asustados. Cuando hayan escrito o dibujado la situación, intercambiarán sus papeles con un compañero y leerán la situación del otro. A continuación, imaginarán cómo se pudo sentir su compañero en esa situación y qué podrían hacer para mostrar empatía.

Para terminar, se realizará un debate sobre cómo se sintieron al leer la situación de su compañero y que aprendieron sobre ponerse en el lugar de la otra persona.

Taller 5: Comunicación emocional	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 18
Objetivo: promover la comunicación asertiva, enseñando a los estudiantes a expresar sus emociones de manera adecuada y respetuosa.	
Materiales: globos, hojas y material de escritura.	
Desarrollo: Se empezará la sesión explicándoles a los alumnos que trabajar la comunicación emocional y que ese concepto consiste en expresar lo que sentimos de una manera clara y respetuosa. Es importante porque ayuda a resolver problemas, entenderse mejor y llevarse bien con los demás. En la primera actividad llamada “El globo de las emociones” se repartirá a cada estudiante un globo y un papel en el que tendrán que escribir una emoción que siente con frecuencia. Tras escribir la emoción, meterán el papel dentro del globo y lo atarán.	

A continuación, se colocarán todos en círculo y los estudiantes se pasarán los globos entre sí durante un par de minutos mientras esté sonando la música. Cuando la música pare, cada uno se quedará con el globo que tiene en sus manos y lo explotará para descubrir la emoción que se encuentra dentro.

El estudiante que descubra la emoción, deberá de intentar explicar en qué situaciones se siente así y cómo lo podría comunicar a las personas de su alrededor de un modo asertivo.

La segunda actividad llamada ‘Yo siento, yo pienso’ consistirá en utilizar esa frase como una herramienta para expresar emociones de forma asertiva ya que esto ayuda a comunicar cómo nos podemos sentir y por qué, sin echar la culpa a los demás. Por ejemplo: “Yo me siento triste cuando no me incluyen en el juego, porque me gusta participar y divertirme con mis amigos”. Los niños tendrán que pensar una situación que les pasó recientemente y tendrán que expresarse usando la estructura de “Yo siento, yo pienso”, y tendrán que escribir o decir en voz alta cómo se sintieron y por qué.

Taller 6: Resolución de conflictos	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 18
Objetivo: dotar a los niños de herramientas para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.	
Materiales: tarjetas, tizas, dado	
Desarrollo:	
<p>La sesión se va a iniciar explicando qué es un conflicto y porque es importante resolverlo mediante el diálogo y de forma pacífica. Resaltando que los conflictos son situaciones que se van a encontrar en su vida diaria y que aprende a manejarlas de forma adecuada puede ayudar a evitar situaciones desagradables y a poder sentirse bien con uno mismo.</p> <p>La primera actividad consistirá en dividir a los alumnos en 3 grupos de 6 personas donde se repartirán unas tarjetas con descripciones de situaciones de conflicto (Anexo 7).</p>	

Ejemplos de situaciones:

- Un grupo de amigos que discuten porque no saben a que juego jugar durante la hora del recreo.
- Dos niñas que dicen que han llegado las primeras a la fila para ir a la sala de informática.

En el mismo grupo, cada alumno deberá de representar una situación al resto del grupo y luego discutir sobre cómo podrían resolver el conflicto de forma pacífica.

Después de realizar la discusión con el grupo, se hará una puesta en común con toda la clase donde cada grupo compartirá como resolvieron los conflictos y que han aprendido de esta actividad.

La segunda actividad llamada ‘El juego de la paz’ consiste en jugar con acciones físicas y reflexivas que enseñen a los alumnos a cómo mantener la paz en las situaciones conflictivas que se pueden encontrar.

En primer lugar, se dibujará un tablero con tizas en el suelo del recreo del colegio con casillas numeradas que formen un camino hacia la casilla final, la casilla de la paz. Algunas de las casillas del tablero tendrán unas instrucciones como por ejemplo, avanzar una casilla si escuchan con atención o retroceder dos casillas si levantan la voz o faltan el respeto en un conflicto. Además, se utilizará un dado para saber las casillas que los alumnos tienen que avanzar.

En segundo lugar, se mantendrán los equipos formados en la actividad anterior (equipo rojo, amarillo o verde). Cada equipo lanzará el dado y avanzará el número de casillas correspondiente; cuando caigan en una casilla especial deberán de realizar la acción que indica (por ejemplo, compartir una situación donde pudieron observar acoso escolar, compartir cómo resolvieron un conflicto o representar una situación).

El objetivo de la actividad es que los tres equipos lleguen a la casilla de paz para realizar un abrazo colectivo y destacar la importancia de resolver los conflictos de un modo pacífico.

Taller 7: Trabajo en equipo y cooperación	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 18
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y el apoyo mutuo, reduciendo la rivalidad y la exclusión.	
Materiales: cuerda, globos, hojas de papel y un rollo de cinta.	
<p>Desarrollo:</p> <p>Como introducción de la sesión se empezará explicándoles a los alumnos que trabajar en equipo es fundamental debido a que mejora el rendimiento escolar, fortalece las relaciones sociales y crea un ambiente inclusivo en el aula. Al reducir la rivalidad entre los compañeros se promueve la cooperación, se valora la diversidad y se previene la exclusión y de este modo, se favorece el crecimiento personal.</p> <p>En la primera actividad, los estudiantes formaran un círculo y se les entregará una cuerda larga para que cada uno de ellos se presente brevemente diciendo su nombre y algo que les guste hacer en su tiempo libre,.</p> <p>La segunda actividad, “La telaraña de la amistad” tiene como finalidad crear una “telaraña” con cintas que simboliza el apoyo y la cooperación dentro de un grupo. En primer lugar, los niños se sentarán en círculo y se empezará con un rollo de cinta. El primer estudiante cogerá un extremo de la cuerda y dirá algo positivo sobre un compañero (los nombres de los compañeros se escribirán en un papel y se meterán todos dentro de una caja, entonces se sacarán los nombres a sorteo) como por ejemplo, “David siempre comparte su material”, “Marta siempre ayuda a los demás compañeros”,etc.. Una vez dicha la característica sobre el compañero se pasará el rollo de cinta a otro mientras se sigue sosteniendo ese extremo.</p> <p>Para continuar, el siguiente estudiante hará lo mismo, creando una red o “telaraña” mientras pasa la cuerda de uno a otro.</p> <p>Finalmente, se pondrá en común la idea de que la telaraña representa la conexión entre todos los compañeros y cómo apoyarse mutuamente fortalece el grupo.</p>	

Taller 8: Prevención del acoso escolar	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 18
Objetivo: Identificar situaciones de acoso y aprender estrategias para intervenir o buscar ayuda.	
Materiales: tarjetas de colores y materiales de escritura.	
<p>Desarrollo:</p> <p>Se empezará la sesión explicando qué es el acoso escolar, describiendo brevemente las formas en las que puede ocurrir y destacando la importancia de identificar estas situaciones y saber que se puede hacer para detenerlas o buscar ayuda de un adulto.</p> <p>En la primera actividad, los estudiantes van a aprender a saber identificar ciertas situaciones de acoso a través de la discusión de diferentes escenarios y a la misma vez, se clasificarán los comportamientos relacionados con en el acoso o conductas relacionadas con este.</p> <p>En primer lugar, se realizarán unas tarjetas con diferentes situaciones de acoso escritas (Anexo 8). Algunas de estas deberán de describir ejemplos de acoso, como por ejemplo, algunos niños de clase se ríen de otro de sus compañeros por llevar gafas, una niña de clase le hace la zancadilla a otra de sus compañeras y también han de haber otras situaciones que muestren conductas positivas, como por ejemplo, una niña ayuda a otra porque se ha caído jugando en el patio o un niño decide compartir con su amigo unos rotuladores que otro no tiene.</p> <p>A continuación, se dividirá a los estudiantes en grupos de 6 personas y se les entregarán algunas de las tarjetas. Cada grupo tendrá que leer cada una de las tarjetas que les hayan tocado y clasificar las situaciones en dos categorías: “Acoso escolar” y “Conductas positivas”.</p> <p>Para terminar, se revisarán todas las respuestas de forma conjunta y se propondrán soluciones sobre cómo actuar en las conductas de acoso.</p> <p>En la segunda actividad se va a realizar un ‘Decálogo anti acoso’(Anexo 9). Primeramente, se les explicará a los alumnos que significa un decálogo (una lista con</p>	

diez normas o principios con el fin de evitar acciones o conductas que conlleven al acoso).

En segundo lugar, se pedirá a los estudiantes que con los mismos grupos de la actividad anterior creen un ‘Decálogo anti acoso’ para su clase y se pueda transmitir al resto del colegio.

Para la creación del decálogo cada grupo tendrá que pensar 10 normas o principios que puedan ayudar a prevenir el acoso escolar y así poder promover un ambiente positivo y respetuoso. Además, las normas que formen el decálogo pueden incluir sobre cómo las personas tienen que actuar, cómo tratar a los demás, como poder solucionar problemas de un modo pacífico, cómo ayudar a las víctimas, etc.

Por último, cada grupo tendrá que presentar su decálogo al resto de la clase para poder realizar una puesta en común sobre las normas creadas y así poder elegir las 10 más importantes. El decálogo, será impreso y colgado en un lugar visible del aula para que todos los alumnos puedan verlo siempre que lo necesiten.

Taller 9: Revisión y refuerzo positivo

Duración: 60 minutos

Número de alumnos: 18

Objetivo: Consolidar los aprendizajes y motivar a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Materiales: hojas de papel, mural grande y materiales de escritura como bolígrafos de colores, lápices...

Desarrollo:

En esta última sesión del proyecto, primeramente, se realizará un breve repaso sobre los conceptos clave del acoso escolar que se han trabajado en las sesiones anteriores, como puede ser la definición, los tipos, estrategias para intervenir en estas situaciones, etc.

En la primera actividad, se realizará una reflexión grupal sobre los talleres. Para ello, se reunirá a los estudiantes en un círculo para fomentar una conversación reflexiva y abierta donde puedan participar todos los alumnos.

Reflexión grupal sobre los talleres y creación de un mural de ‘compromisos emocionales’.

Para que los estudiantes reflexionen se realizarán preguntas como por ejemplo:

- ¿Qué ha sido lo más importante que habéis aprendido sobre el acoso escolar en las sesiones realizadas anteriormente?
- ¿Habéis utilizado las estrategias aprendidas en alguna situación?
- ¿Cómo podríais prevenir el acoso escolar?
- ¿Creéis que estas estrategias pueden reducir las conductas negativas que conllevan al acoso escolar?
- ...

Para que la actividad se desarrolle de un modo fluido, se incentivará a los estudiantes a que compartan sus pensamientos y experiencias.

Para terminar, se creará un mural de ‘compromisos emocionales’(Anexo 10) es decir, se les explicará la importancia de establecer compromisos personales y grupales que se deben de tener para poder fomentar un ambiente positivo. Para ello, se les pedirá a los alumnos, que piensen en un compromiso o acción positiva relacionada con la prevención del acoso escolar.

Para llevar a cabo la realización del mural, los estudiantes escribirán un compromiso en un papel. Una vez que todos hayan terminado, los compromisos se pegarán en un mural que represente el propósito y objetivo de la intervención, como por ejemplo “Compromisos para mejorar las relaciones escolares”, “Nuestros compromisos para promover un entorno seguro”.....

Para finalizar, se les dará las gracias a los alumnos por su compromiso y atención en la realización de todas las actividades.

Taller 10: post-test	
Duración: 60 minutos	Número de alumnos: 36
Objetivo: Conocer el nivel de Inteligencia emocional y de acoso escolar una vez se ha finalizado la propuesta de intervención.	
Materiales: hojas de papel, y materiales de escritura como bolígrafos, lápices...	
Desarrollo: <p>En este último taller, los alumnos recibirán de nuevo los test que rellenaron en la primera sesión de la intervención. Tendrán que rellenar el cuestionario tanto los alumnos del grupo experimental tanto como el grupo control.</p> <p>De este modo, se podrán conocer los resultados sobre si de verdad la puesta en práctica de estos talleres ha tenido alguna ventaja sobre la mejora de las conductas de los alumnos para conseguir reducir el acoso escolar a través de la inteligencia emocional.</p>	

7.4. Resultados previstos

Los resultados que se esperan conseguir con la realización de esta propuesta de intervención es que los estudiantes que participen en los talleres muestren una disminución significativa en los comportamientos relacionados con el acoso escolar, en comparación con el grupo control.

Otro de los resultados previstos es que se espera una mejora en las habilidades de inteligencia emocional de los participantes debido a que este concepto es clave para la reducción del acoso escolar. De este modo, los estudiantes desarrollarán una mayor capacidad para poder y saber identificar y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás y así, enfrentar las situaciones problemáticas/conflictivas de un modo más efectivo.

Cabe destacar, que a través de esta propuesta también se busca que los alumnos mejoren la capacidad para comunicarse de manera asertiva y poder resolver los conflictos de un modo pacífico. Además, se prevé que al final de los talleres los alumnos sean capaces de conseguir expresar sus sentimientos de manera clara y respetuosa para poder evitar posibles malentendidos y discusiones.

En definitiva, se espera reducir los comportamientos relacionados con el acoso escolar y también que se apliquen las estrategias aprendidas para la resolución de los conflictos como priorizar el diálogo y la comprensión durante las situaciones conflictivas. Además, cuando se mejoran las habilidades emocionales y sociales, se aumenta la colaboración y el apoyo mutuo dentro del aula, creando un ambiente escolar más positivo, respetuoso y cohesionado.

8. Referencias bibliográficas

Arnold, M.B. (1970). *Perennial problems in the field of emotion*. En M.B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions. The Loyola simposium (169-185)*. New York: Academic Press.

Brockert, S. y Braun, G. (1997). *Los test de la inteligencia emocional*. Barcelona: Robín Book

Bullying sin fronteras (2024). Estadísticas Mundiales de Bullying 2024. Consultado el 26 de agosto de 2024. Recuperado de <https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2016/11/estadisticas-de-acoso-escolar-o.html>

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis (<https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>)

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

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée

Cano-Echeverri, M. M., & Vargas-González, J. E. (2018). Actores del acoso escolar. *Revista médica de Risaralda*, 24(1), 61–63. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-06672018000100011&script=sci_arttext

Cañas-Pardo, E. (2017). Acoso escolar: características, factores de riesgo y consecuencias. *Revista Doctorado UMH*, 3(1), 7-p7. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/doctorado/article/view/635>

- Castro-Morales, J. (2011). Acoso escolar. *Revista de neuro-psiquiatría*, 74(2), 224-249.
- Contini, N. (2004). *La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana*. Palermo.edu. Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/402/5Psico%2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- de la Plaza Olivares, M., & Ordi, H. G. (2019). El acoso escolar: factores de riesgo, protección y consecuencias en víctimas y acosadores. *Revista de Victimología / Journal of Victimology*, 0(9), 99–131. <https://www.huygens.es/journals/index.php/revista-de-victimologia/article/view/147>
- Díaz-Aguado, M. J. (2002). Convivencia escolar y prevención de la violencia.
- Díaz- Aguado, M.J. (2004). Los docentes y los nuevos retos de la escuela: prevención de la violencia y la exclusión social. *Psicología educativa*, 10, 81-100.
- Díaz - Aguado, M. J. (2006). Sexismo, violencia de género y acoso escolar. Propuestas para una prevención integral de la violencia. https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73_3.pdf.
- Díaz-Lopez, A., Rubio-Hernández, F. J., y Carbonell-Bernal, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. *Revista De Psicol. Educ*, 14, 124-135.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa*. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/384/335>
- Esteve, J.M., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: la perspectiva multidimensional. *Intervención psicosocial*, 15 (2), 223-233.
- Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar (SSN Electrónico: En Trámite)*, Vol. 1, Núm. 1, Enero-junio (2021), Pp. 31-46. <https://rieib.iberu.mx/index.php/rieib/article/view/5/5>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Gob.es. Recuperado el 21 de junio de

2024,

de

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/35428/01420073000724.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador.

Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European journal of education and psychology*, 3(2), 243-256.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. México: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). “*Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*”. Elche: Universidad Miguel Hernández

González-Robles, A., Peñalver González, J., & Bresó, E. (2011). La evaluación de la inteligencia emocional: ¿autoinformes o pruebas de habilidad?

Gutiérrez N. (2019). Repercusiones emocionales de la violencia escolar: influencia en la inteligencia emocional. *Acción psicológica*, 16 (1).

Cooper, R. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Sánchez I. (2021). Propuesta de intervención en inteligencia emocional para niños con TDAH, un modelo preventivo de acoso escolar.

Simmons, S. y Simmons, J. C. (1997). *Measuring Emotional Intelligence*. Arlington (Texas): The Summit Publishing Group (trad. cast. EQ. Cómo medir la inteligencia emocional. Madrid: Edaf, 1999).

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta

Martín Silva, U. (2018). *Programa de intervención para la prevención y reducción del acoso escolar y la promoción de la inteligencia emocional* [Universidad del País Vasco].

<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/29871/Martin%20silva%20Uxue.pdf?sequence=2&isAllowed=y%20>.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (dirs.), *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. Nueva York: Basic Books.

Molina del Peral, J. A., & Vecina Navarro, P. (2015). *Bullying, cyberbullying y sexting: ¿cómo actuar ante una situación de acoso?* <https://diariofemenino.com.ar/df/wp-content/uploads/2020/05/Bullying-ciberbullying-y-sexting-%C2%BFC%C3%B3mo-actuar-ante-una-situaci%C3%B3n-de-acoso.pdf>

Muñoz-Prieto, M. del M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela Abierta*, 20(1), 35–46. Recuperado a partir de <https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/12>

Oñate, A., & Piñuel, I. (2006). Informe Cisneros X. *Violencia y acoso escolar en España. Instituto de Innovación educativa y desarrollo directivo*.

Oñederra, J. A. (2008). *BULLYING: CONCEPTO, CAUSAS, CONSECUENCIAS, TEORÍAS Y ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS*.

Peña-Casares, M. J., y Aguaded-Ramírez, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de educación primaria y secundaria. *Journal of sport and health research*, 13(1), 79-92

Rodicio – García, ML, Iglesias, MJ. (2011). *El acoso escolar: Diagnóstico y prevención*. Madrid: Biblioteca Nueva.

9. Anexos

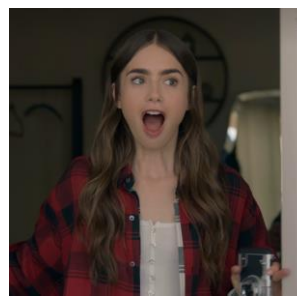
Anexo 1

En la lista habrán dos normas ya escritas para que los alumnos puedan crear normas a raíz de ese ejemplo (Anexo 1). Como por ejemplo: ‘respetar el turno de palabra de mis compañeros, aceptar las emociones de los demás, no faltar el respeto a los demás,etc.’

La lista del respeto

- Respetar el turno de palabra de mis compañeros.
- Aceptar las emociones y los sentimientos de lo demás.
-

Anexo 2





Anexo 3:

Nombre _____ Fecha _____

Situación:

“María es nueva en la escuela y desde el primer día, algunos de sus compañeros de su clase la han estado molestando. Durante el recreo,, un grupo de niños siempre le dice cosas desagradables, como que su ropa es fea o que es la más gordita de clase. Además, han empezado a ignorarla en las actividades grupales, dejándola de lado cuando se forman equipos. Un día le escondieron su mochila, y María le pegó un puñetazo a uno de sus compañeros porque estaba cansada de que siempre se estuvieran metiendo con ella”

Preguntas de reflexión:

1. ¿Cómo crees que se siente María en esta situación?

2. ¿Qué podrían hacer los compañeros de clase que ven lo que está ocurriendo?

3. Si fueras María, ¿qué harías para intentar resolver el problema?

4. ¿Podrías haber cambiado la situación si hubiese controlado sus emociones?

5. ¿Cómo podrías apoyar a alguien en una situación similar en tu escuela?

Anexo 4:

<u>Calendario emocional</u>						
¿Cómo me he sentido hoy?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anexo 5:

Situaciones
Situación 1: Niño que se siente solo en el recreo.
Situación 2: Una niña se cae y se hace daño en la rodilla.
Situación 3: Un amigo esta nervioso ya que en la hora de naturales tiene que exponer un trabajo delante de toda la clase.
Situación 4: Dos amigas han tenido un malentendido jugando a vóley en la hora del patio ya que una dice que le ha dado con la pelota a propósito y la otra dice que no.
Situación 5: Un grupo de estudiantes está nervioso porque van a hacer un examen de matemáticas y no se les da muy bien.
Situación 6: Una niña está triste porque su mascota se escapó hace unos días y aún no la han encontrado.
Situación 7: Un niño se siente desilusionado con él mismo porque ha sacado en el boletín del final de trimestre calificaciones más bajas que el resto de sus amigos.
Situación 8: Una niña se siente frustrada y triste porque tiene problemas para entender el temario de sociales que se está dando y piensa que no lo va a entender nunca y así no aprobará el examen.

Anexo 6:

Nombre _____ Fecha _____

Preguntas de reflexión:

1. Situación 1: ¿Cómo crees que se siente el niño al verse solo? ¿Qué podrías hacer para que el deje de tener ese sentimiento?

2. Situación 2: ¿Qué emoción siente la niña después de caerse? ¿Qué podrías hacer para ayudarla y tranquilizarla?

3. Situación 3: ¿Cómo podrías hacer para tranquilizarla o para calmarlo antes de la exposición?

4. Situación 4: ¿Qué emociones pueden estar sintiendo los dos? ¿Cómo ayudarías a resolver el malentendido?

5. Situación 5: ¿Qué podrías hacer o decirles para que estén más tranquilos? ¿Qué deberían de hacer para sentirse más preparados para un examen?

6. Situación 6: ¿Cómo crees que se siente después de que su mascota se perdiera? ¿Por qué es importante hablar con nuestros amigos sobre nuestros sentimientos?

7. Situación 7: ¿Cómo crees que se siente al ver que sus amigos han sacado más calificaciones que el? ¿Por qué crees que es importante recordar que cada alumno tiene sus capacidades y fortalezas y no se tiene que comparar con el resto de compañeros?

8. Situación 8: ¿Cómo crees que se siente al ver que por mucho que se esfuerce no consigue entender el temario? ¿Qué estrategias o ayudas se le podrían facilitar para que la niña pueda llegar a tener menos dificultades y entender el temario?

9. Pregunta global: ¿Por qué es importante ponerse en la piel del otro?

Anexo 7:

Situación 1:

Un grupo de amigos que discuten porque no saben a que juego jugar durante la hora del recreo.

Situación 2:

Dos niñas que dicen que han llegado las primeras a la fila para ir a la sala de informática.

Situación 3:

Dos niñas que dicen que han llegado las primeras a la fila para ir a la sala de informática.

Situación 4:

Una niña va a jugar con los niños al fútbol pero ellos se ríen de ella y la excluyen del juego ya que dicen que a ese juego solo juegan chicos

Situación 5:

Dos alumnos de clase discuten porque los dos quieren coger los rotuladores que tiene la maestra en su mesa.

Situación 6:

Durante el recreo un grupo de amigos discute porque no se ponen de acuerdo en quién va a ser el capitán durante el juego.

Situación 7:

En la asignatura de matemáticas se ha dividido a la clase en pequeños grupos para hacer un trabajo pero hay uno de los alumnos que se queja de que siempre tiene que hacer él más trabajo que los demás, mientras que el resto de alumnos dice que eso no es verdad.

Situación 8:

Dos niñas discuten porque las dos quieren coger el mismo balón de baloncesto.

Anexo 8:**Situación 1:**

Dos niños de clase se ríen de otra compañera porque ella lleva gafas y la llaman “cuatro ojos”.

Situación 2:

Un grupo de niñas invitan a una niña de su clase que se encuentra jugando ella sola.

Situación 4:

Un grupo de estudiantes se burla de una de sus compañeras debido a que

no sabe pronunciar bien la
“r”.

Situación 3:

Un niño le quita a otro el
almuerzo y se lo tira a la
basura.

Situación 5:

Una niña interviene
cuando ve que se están
burlando de una de sus
amigas por llevar un
parche en el ojo.

Situación 6:

Una niña felicita a su
compañero por haber
ganado el premio al mejor
dibujo de navidad.

Situación 7:

Una alumna le deja notas
anónimas dentro de la
mochila de una de sus
compañeras con mensajes
desagradables.

Situación 8:

Un estudiante ayuda al resto
de su grupo porque no
entienden de qué se trata el
tema de la redacción que
tienen que hacer.

Situación 9:

Un niño empuja a otro en el pasillo para que se caiga i así que todos se rían de él.

Situación 10:

Una niña ayuda a su compañera ya que la ve llorando por haber tenido un mal día.

Situación 11:

Un niño le presta sus colores a su compañero porque no tiene colores.


Situación 12:

Un grupo de alumnos empiezan a hablar mal a las espaldas y decir falsas acusaciones sobre una de sus compañeras de clase.



Soluciones	
Acoso escolar	Conductas positivas
- Situación 1	- Situación 2
- Situación 3	- Situación 5
- Situación 4	- Situación 6
- Situación 7	- Situación 8
- Situación 9	- Situación 10
- Situación 12	- Situación 11

Anexo 9:

DECÁLOGO ANTI ACOSO



1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.



Anexo 10:

