



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

GESTMOCION

**PROYECTO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL BULLYING EN LAS
AULAS MEDIANTE IMPLANTACIÓN DE SESIONES DE EDUCACIÓN Y
GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS**

Autora

Tamara Gracia Sanz

NIA: 629561

Directora

Elena Espeitx

Grado en Psicología

2020 – 2021



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza**

Índice

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. Índice | 2 |
| 2. Resumen | 3 |
| 3. Abstract..... | 4 |
| 4. Fundamentación teórica | 4 |
| 5. Objetivos | 11 |
| 6. Metodología | 12 |
| i. Diseño | 12 |
| ii. Participantes | 12 |
| iii. Instrumentos | 13 |
| iv. Procedimiento | 14 |
| v. Recursos | 16 |
| 7. Resultados esperados | 16 |
| 8. Conclusiones | 16 |
| 9. Bibliografía | 17 |
| 10. Anexos | |

Resumen

En la actualidad, es más que evidente la gran repercusión que tiene el acoso escolar, un fenómeno que se está viendo cada vez más en nuestra sociedad y que por desgracia acarrea cada vez con más graves consecuencias.

El bullying es definido como una agresión que se caracteriza por el repetido acoso físico, verbal y psicológico, sin mediar provocación, que un/os agresores ejercen sobre otro/s (víctimas) con el propósito de establecer una relación de dominancia que les reporte una gratificación social y/o individual (García Orza, 1995). La conducta agresiva que se manifiesta entre escolares, conocida internacionalmente como bullying, no se trata de un episodio esporádico, sino persistente que puede durar semanas, meses e incluso años.

La repercusión a nivel emocional que puede tener el bullying sobre la persona, requiere una mirada y un interés suficiente como para generar proyectos enfocados a eliminarlo de la sociedad actual.

Con este trabajo de final de grado que se presenta a continuación, se persigue la consecución de un objetivo bien definido, realizar el diseño de un programa para prevenir y evitar las situaciones de acoso escolar, basado en el fomento de la inteligencia emocional en alumnos de educación primaria. Impartiendo sesiones de educación y gestión emocional, lo que se prevé aumente los niveles de empatía del alumnado y ejerza un efecto protector contra la violencia en las aulas.

Palabras clave: Bullying, Acoso escolar, Violencia, Inteligencia emocional, Control emocional, Resiliencia, Gestión emocional, Empatía.

Abstract

At present, the great impact of bullying is more than evident, a phenomenon that is being seen more and more in our society and that unfortunately carries with serious consequences.

Bullying is defined as an aggression that is characterized by repeated physical, verbal and psychological harassment, without provocation, that an aggressor exerts on another (victims) with the purpose of establishing a dominance relationship that reports a social and / or individual gratification (García Orza, 1995). The aggressive behavior that occurs among school children, known internationally as bullying, is not a sporadic episode, but a persistent one that can last for weeks, months and even years.

The emotional impact that bullying can have on the person requires a look and sufficient interest to generate projects focused on eliminating it from today's society.

With this final degree project that is presented below, the achievement of a well-defined objective is pursued, to design a program to prevent and avoid bullying situations, based on the promotion of emotional intelligence in students of primary education. Teaching sessions of education and emotional management, which is expected to increase the levels of empathy of the students and exert a protective effect against violence in classrooms.

Keywords: Bullying, Violence, Emotional intelligence, Emotional control, Resilience, Emotional management, Empathy

Fundamentación teórica

Son muchos los estudios e investigaciones que se han publicado acerca del acoso escolar, sus orígenes, su prevención, intervención o tratamiento.

En la actualidad, encontramos múltiples aportaciones que relacionan la inteligencia emocional con el acoso escolar, actuando esta educación emocional como factor protector y preventivo. El hecho de que la educación emocional sea un proceso, que se produce a lo largo de toda la vida, nos permitirá desarrollar unas competencias emocionales, tales como la mejora de la autoestima y/o la empatía, comprendiendo que

la escuela es el segundo núcleo donde los niños y niñas aprenden a desarrollarse emocionalmente, siendo el primero la familia.

Aquellos alumnos que son capaces de gestionar sus sentimientos, emociones, y las de los demás, y pueden canalizar sus frustraciones, serán capaces de hacer frente a situaciones de maltrato (Muñoz-Prieto, M., 2017).

Uno de los principales problemas del acoso escolar se relaciona con unos bajos niveles de comprensión de las emociones;(empatía) de tal manera que alumnos que llevan a cabo situaciones de maltrato a los iguales, son incapaces de comprender el impacto que tiene sobre las víctimas, no se ponen en su lugar por lo que se entiende que o bien tienen unos bajos niveles de empatía, o no son capaces de hacer una identificación emocional en los demás o inclusive en ellos mismos. La capacidad de reconocer, regular las emociones, así como ser capaces de dar una respuesta correcta ante situaciones complejas, como puede ser el acoso escolar, se convierte en una herramienta fundamental si queremos prevenir situaciones de acoso escolar en nuestras escuelas.

La problemática del acoso escolar o bullying está en boga todavía, la Fundación ANAR durante el año 2016 realizó un estudio sobre problemas de maltrato entre iguales; alertó de que el inicio de este acoso se da ya en niños de 7 años, y que lo sufren 7 de cada 10 alumnos. En un 51% de los casos se trata de chicas y un 49% de chicos; más del 40% de los afectados, sufre acoso hace más de un año, y entre 11 y 13 años son las edades en las que es más frecuente el maltrato entre iguales (Muñoz-Prieto, M., 2017).

Ante la persistencia del acoso escolar en nuestras aulas, se considera necesario la creación de proyectos de educación emocional como forma de prevención sino ya de erradicación, de todo tipo de acoso escolar.

Las conductas de maltrato han existido siempre, quizás sean inherentes a las relaciones humanas, por tanto, también a las que se dan entre los alumnos/as en las escuelas. Así, junto con el buen trato, la amistad, el compañerismo, la complicidad y la ayuda de los compañeros, también aparecen la burla, el insulto, el rechazo o la agresión física.

El acoso escolar, no ha suscitado mucha atención hasta las últimas décadas, donde ha captado el interés de investigadores, profesores y terapeutas. Los primeros estudios aparecen en los países escandinavos a finales de la década de los sesenta y principios de los setenta (Heinemann, 1969, cit. en Olweus, 2001; Olweus, 1973).

Inician desde la perspectiva etológica (Lorenz, 1963), que describe las conductas de ataque que un grupo de individuos realiza contra un individuo de otra especie, generalmente hostil. Lorenz explica este fenómeno usando el término mobbing. No obstante, el término anglosajón bullying –acuñado también por Dan Olweus en el 1980– es aceptado ampliamente con posterioridad en los estudios que se llevan a cabo a nivel internacional. En España y los países de habla hispana se emplean también los términos acoso escolar y maltrato entre iguales.

No se sabría decir si el acoso escolar es un tema reciente que ha ido in crescendo, ya que se carece de estudios anteriores a esta época con los que comparar, pero si se ha visto una intensidad elevada en la aparición de casos y en la dureza de las acciones agresivas.

Este fenómeno recibe hoy mayor atención que antaño: actos que ayer eran contemplados como cosas de críos o peleas sin importancia en las que los adultos no debían intervenir, o incluso como conductas que vigorizaban el carácter (sobre todo masculino) o rituales de paso, hoy son contemplados como formas de maltrato ante las cuales no debemos ni podemos permanecer impasibles.

Poco a poco la sociedad va tomando conciencia de que estas conductas son abusivas y perjudiciales para todos, tanto para el agresor, como para el que las sufre, así como para el entorno que las tolera y las permite, ya sea de un modo abierto o de manera más sutil.

El término bullying

A pesar de que no existe un consenso sobre el término, relacionamos a continuación algunas aportaciones de las que podemos extraer los elementos para poder confeccionar una intervención ante el acoso escolar:

Según Pikas (1975) el bullying es una forma de violencia en un contexto de grupo, en el que los niños se refuerzan entre sí a través de su interacción. A esta definición se añadiría la apreciación de que el agresor obtiene soporte de otros miembros del grupo, así como que la víctima tiene pocas posibilidades de evitar a sus acosadores por la estabilidad de los grupos sociales en los que se dan estas conductas (Bjorkqvist, Ekman y Lagerspetz, 1982).

Otros autores también valoran la dificultad de la víctima para zafarse por sus propios medios de la persecución física y/o psicológica que implica por definición esta práctica (Olweus, 1983).

Un factor que toma gran notoriedad en los casos de acoso escolar es el poder de la víctima, que es percibido por el grupo social como inferior frente al que ostenta la persona que ejerce el rol de agresor (Farrington, 1993). Esto concuerda con la afirmación de Ortega (2006) que pone el foco sobre la confrontación de intereses en la que uno de los protagonistas adopta un rol dominante y fuerza un rol de sumisión en la víctima causándole un daño físico y/o psicosocial.

Componentes situacionales del bullying

Como elemento principal destacaremos un *desequilibrio de poder* manifiesto entre agresor y víctima. No se trata de un conflicto en el que cada uno lucha para imponerse sobre el otro, sino de una relación asimétrica: una situación de abuso de poder, donde el agresor queda por encima de la víctima (Farrington, 1993).

Además, existe una *reiteración de las acciones*, que a veces pueden parecer anodinas (microviolencias), o que la intensidad inicial no debería efectuar el daño tan elevado que causa, pero que acaban siendo dañinas por su reiteración y recurrencia, lo que hace que persistiendo en el tiempo correlacione con un mayor sufrimiento de la víctima.

No se trata de un encuentro casual o fortuito, existe una *intencionalidad* manifiesta por parte del agresor o agresores de causar daño a la víctima (Ortega, 2006).

La víctima se encuentra en una situación de *indefensión*, de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios. Sea cual sea su respuesta, se utilizará como excusa para justificar nuevas agresiones (Olweus, 1983). Ante esta vulnerabilidad, puede generarse una indefensión aprendida por parte de la víctima, ya que ninguna de sus acciones revierte o disminuye el acoso o nivel de violencia.

Hay que destacar, que se trata de un *fenómeno de grupo* y no puede reducirse a una dialéctica agresor-víctima, ni aislarse del contexto en el que se produce, ya sea trabajo, escuela, etc (Bjorkqvist, Ekman y Lagerspetz, 1982).

Tipos de bullying

El acoso escolar o bullying es un problema que se da con frecuencia en las aulas de todo el mundo. En ocasiones es difícil de detectar, no solo porque tenga lugar lejos de la presencia física y visibilidad de los adultos, sino porque tiende a diversificarse y, en el caso del ciberbullying, aprovecha las nuevas tecnologías para amplificar los actos de humillación a la víctima preservando, además, el anonimato de los acosadores. Hasta el momento se han tipificado 6 tipos de bullying, dándose frecuentemente situaciones de varios tipos de acoso contra la misma víctima durante mucho tiempo: meses, todo un curso escolar e incluso varios años (Las diversas formas de bullying: físico, psicológico, verbal, sexual, social y ciberbullying, 2014).

Formas de bullying o acoso escolar: físico, psicológico, verbal, sexual, social, ciberbullying.

| | Directo | Indirecto |
|------------------------|---|---|
| Maltrato Físico | <ul style="list-style-type: none"> - Dar empujones - Pegar - Amenazar con armas... | <ul style="list-style-type: none"> - Robar objetos de uno - Romper objetos de uno - Esconder objetos de uno... |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Maltrato Verbal | - Insultar - Burlarse - Poner motes... | - Hablar mal de uno - Difundir falsos rumores... |
| Exclusión Social | - Excluir del grupo - No dejar participar... | - Ignorar - Ningunear... |

Tabla 1: Conductas constitutivas de maltrato

No se hace referencia de manera específica al maltrato psicológico ya que se considera presente en todas las formas (física, verbal y exclusión social), debido a la repetición de las acciones que se prolongan en el tiempo y a la vejación que supone esta reiteración.

En cuanto a los tramos de edad, se encuentra una mayor implicación a final de Primaria y en los primeros cursos de la ESO (de los 11 a los 14 años) por eso, se determina que este proyecto de prevención se enfoque en los alumnos de primaria, para atenuar el detonante del acoso escolar en cursos superiores (Filella-Guiu et al., 2014).

Un mayor conocimiento emocional como factor protector

El acoso se construye lentamente, y cuando se prolonga en el tiempo se produce la despersonalización progresiva de la persona que es víctima y puede llegar a estallar en episodios de violencia grave y cruel, aparentemente inexplicable.

Un mayor conocimiento y educación emocional, se espera que haga de pantalla protectora para eliminar las conductas de violencia contra los iguales.

Se identifica la educación emocional, como un proceso continuo y longitudinal, el cual busca desarrollar las competencias emocionales en las personas.

Autores como Merchán, Bermejo y González (2014), admiten que al ser la educación emocional parte fundamental en la adquisición de competencias emocionales

en los niños y las niñas, toma gran relevancia dentro del ámbito educativo. Según Bisquerra (2003), reconoce que la educación emocional debe ir encaminada a un mejor entendimiento de las emociones propias y de los demás, a aumentar y predisponer una mayor capacidad empática, que repercuta no solo en uno mismo sino para con los demás también, por lo que un mayor manejo del vocabulario emocional en diferentes contextos a los que se vea expuesta la persona, generará una mayor identificación emocional, es un aspecto primordial para llegar a reconocer y entender las emociones.

A su vez, Fernández y Montero (2016), reconocen que, durante las primeras etapas de educación preescolar y primaria, es donde se desarrollan las habilidades emocionales en los niños y niñas, por ello, el trabajo está enfocado a partir de estas edades, cuando todos esos conocimientos están fraguando y se adhieren a la base educacional de la persona. Hay que trabajar este aspecto no solo desde el punto de vista escolar, sino que se suma al papel nuclear que tiene la familia. Por lo cual, Vilorio (2005), identifica que la educación emocional tiene un papel integral en el desarrollo de la personalidad, resaltando el hecho de que para que esto se dé, se necesita el desarrollo de competencias emocionales, que beneficien procesos empáticos, mejores habilidades sociales y la potencialización de actitudes positivas frente a la vida, que otorgarán ventajas en el día a día de las personas.

Tomando como referencia lo planteado por Bisquerra y Pérez (2007) en el desarrollo de competencias emocionales, se identifica la importancia de que exista una relación entre la persona y su ambiente, ya que esto será beneficioso para los procesos de aprendizaje y desarrollo de los estudiantes, así como para la identificación del mundo que hagan los niños y niñas. Éstos verán una relación entre su influencia en el mundo y el desarrollo de procesos emocionales saludables. (Bisquerra, 2003).

Se reconoce que el desarrollo de competencias emocionales desencadena una serie de beneficios, como una mejor adaptación al contexto (en este caso sería la escuela), la eficacia a la hora de expresar emociones en las relaciones con los demás (gracias a un mayor vocabulario y conocimiento de las emociones) (Rendón, 2007) y una mayor probabilidad de éxito al enfrentarse a diferentes situaciones y problemáticas de la vida cotidiana, ya que la persona aprende a generar más herramientas sociales y más resolutivas y efectivas. (Bisquerra y Pérez, 2007).

Dentro del entorno educativo, el desarrollo de competencias emocionales genera un gran impacto, ya que la escuela es uno de los espacios de enseñanza en donde los estudiantes se ven más expuestos a diferentes eventos, por lo que se ha encontrado que, el desarrollo de estas competencias en el alumnado tiene repercusiones positivas en el proceso de aprendizaje, debido a que generan procesos relacionados con el control de impulsos, mejora del clima y la motivación (Bisquerra y Pérez, 2007; Fernández y Extremera, 2002) y también, se ha encontrado que existen beneficios respecto a un mejor afrontamiento ante las circunstancias cotidianas y una mejora en las relaciones interpersonales de los alumnos (Filella-Guiu et al., 2014).

A tener muy en cuenta es el proceso o etapa evolutiva en la que se encuentran los niños y niñas, por lo cual en la presente investigación se pretende abordar un rango de edades comprendido entre los 6 y 12 años. Según Palacios e Hidalgo (2007), dentro de este rango de edades se empiezan a identificar procesos como el autoconcepto, la autoestima y regulación emocional, en donde las relaciones interpersonales y la comparación que realizan de sí mismos con otros se convierten en eventos más predominantes.

La emoción

Desde la perspectiva de la psicología evolucionista, la emoción, cuenta como función adaptativa, ya sea para actuar de manera apropiada ante las exigencias del ambiente o como para generar reacciones afectivas ante otros individuos (Chóliz, 2005).

Pero hoy en día no hay un consenso único sobre el término emoción. Depende de los autores y del prisma desde el que se enfoquen, este término varía notablemente.

Vygotsky (1996), reconoce que los diferentes cambios que se generan en las emociones están influenciados por el contexto cultural y por la situación social en la que se encuentran los niños y niñas, de modo que, al enfrentarse a una situación desafiante, éstos deben buscar habilidades para satisfacer las necesidades que se generan de la situación (Da Silva y Calvo, 2014).

Autores como Extremera y Fernández (2004) reconocen que el ámbito escolar es fundamental; ya que es allí donde los menores crecen, se desarrollan y pasan la mayor

parte de su tiempo, lo que lleva a la deducción de que es aquí donde se genera gran parte de su desarrollo emocional.

Ante la necesidad de educar a los menores en cuestiones emocionales, con el paso del tiempo, se ha ido aumentando el marco escolar para esta competencia ya que el ámbito donde se mueven tiende a ser complejo y confuso; por lo que es importante llegar a desarrollar herramientas que beneficien de manera evidente y eficaz la forma cómo identifican los alumnos y alumnas sus emociones y cómo actúan frente a ellas; de lo contrario podrían llegarse a desencadenar nuevas conductas que son difíciles de manejar (Viloria, 2005).

Objetivos

El objetivo general de este programa es, sino eliminar, reducir los niveles de acoso escolar en las aulas de primaria, mediante el aumento de la educación emocional.

Las sesiones a implantar cuentan con un hilo conductor que atraviesa los diferentes objetivos específicos:

- Conocer y utilizar vocabulario emocional. Tomar conciencia de las distintas emociones Distinguir emociones positivas de negativas
- Expresar emociones a través de la dramatización. Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan
- Tomar conciencia de las propias emociones y tomar conciencia de las emociones de los demás
- Experimentar la relajación y el bienestar que produce. Valorar la relajación como estado que permite regular las emociones.
- Valorar las posibles soluciones de una determinada situación y analizar la respuesta más correcta. Regular las emociones negativas y reducir sus efectos perjudiciales.
- Aprender estrategias de regulación emocional, así como su importancia

- Expresar verbalmente características propias Analizar las características expresadas, Desarrollar habilidad de escucharse a sí mismo.
- Aumentar y reforzar la autoestima
- Desarrollar una actitud positiva de aprecio a los demás
- Ser capaz de expresar los propios sentimientos, derechos y necesidades. Respetar los sentimientos, derechos y necesidades de los demás
- Aumentar el vocabulario y conocimiento emocional
- Aumentar las habilidades sociales y empatía

Metodología

A. Diseño

En esta investigación el diseño a utilizar será cuasiexperimental, con pretest-post test con grupo de control. A parte de la evaluación inicial y final, se efectuará una evaluación de proceso.

B. Participantes

La muestra estaría comprendida por los alumnos y alumnas de los diversos centros educativos que se quisieran adherir al proyecto. Indiferentemente varones y mujeres, filtrando por edad, donde los participantes habrían de tener edades comprendidas entre los 6 y 12 años, es decir, la educación primaria.

El proyecto esta enfocado a realizarse en colegios de la ciudad de Zaragoza, Aragón.

C. Instrumentos

Inventario de inteligencia emocional BarOn-ICE:NA para ciclo medio y superior

Para la evaluación de la competencia emocional con niños y niñas de educación primaria se aplicará el inventario de inteligencia emocional de BarOn-ICE:NA en la versión reducida, instrumento que fue traducido y adaptado por Ugarriza y Pajares (2004) que mostró en su validación un coeficiente alfa global de 0.77. Así mismo ha sido utilizado en investigaciones con niños de estas edades para la evaluación de programas de desarrollo de la inteligencia emocional (Ugarriza y Pajares, 2005; Sotil et al., 2005).

El BarOn-ICE: NA reducido consta de 30 ítems a los que se responde en una escala de tipo likert de cuatro puntos, con las siguientes opciones de respuesta: “muy rara vez”, “rara vez”, “a menudo” y “muy a menudo”. Está dividida en 5 escalas: intrapersonal (mide la autocomprensión y la asertividad), interpersonal (empatía, responsabilidad social y comprensión de los sentimientos de los demás), adaptabilidad (resolución de problemas y adaptabilidad a la realidad), manejo del estrés (tolerancia al estrés y control de impulsos), estado de ánimo general (felicidad y optimismo). Además, el cuestionario proporciona un cociente de IE global que expresa como se afrontan en general las demandas diarias teniendo en cuenta el conjunto de escalas del cuestionario.

Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13

Creado por la Dra. Nuria Pérez Escoda y Élia López Cassá pertenecientes al Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universidad de Barcelona, España. Es un cuestionario de autoinforme el cual evalúa las competencias de educación emocional. Está formado por 38 ítems y permite extraer una puntuación global. La tipología de respuesta se basa en una escala tipo Likert con 4 opciones de respuesta, que van desde “casi nunca”, “poco” y “a menudo” hasta “muy a menudo “. Además, este cuestionario evalúa la competencia emocional basada en las cinco dimensiones propuestas por Bisquerra y Pérez (2007): conciencia emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias básicas para la vida y el bienestar, y a su vez la competencia emocional global.

En relación con el análisis de fiabilidad y validez del instrumento se indica que es fiable, debido a que el alfa de Cronbach es de 0,81 (López & Pérez, 2009)

Los test se aplicarían en la primera sesión y en la última, para así poder hacer una recogida de datos pre y post test para su posterior análisis.

Se dedicaría el tiempo necesario a explicar cómo los alumnos y alumnas han de responder a cada cuestionario y si tuviesen dudas se les ayudaría.

D. Procedimiento

El programa se adaptará a las características evolutivas de los diferentes grupos de edad.

En el proceso de aplicación del programa a los alumnos, se habrá de tener en cuenta un conjunto de elementos que configurarán el encuadre metodológico de la intervención. Así, las sesiones fueron siempre dirigidas por la/el psicólogo, quien tiene formación específica para la implantación de dichas sesiones. Las sesiones serán de una duración de 60 min y se implantarán una vez por semana, quedando la implantación íntegra de todas ellas en 5 semanas.

| <i>BLOQUE TEMÁTICO</i> | <i>SESION</i> | <i>DINAMICA</i> | <i>OBJETIVOS</i> |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------------|--|
| <i>COMPETENCIA EMOCIONAL</i> | 1 | La rueda de las emociones | Conocer y utilizar vocabulario emocional. Tomar conciencia de las distintas emociones Distinguir emociones positivas de negativas |
| | | Adivina que emoción es | Expresar emociones a través de la dramatización. Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan |
| | | Sé como me siento | Tomar conciencia de las propias emociones. |
| | | Sé como te sientes | Tomar conciencia de las emociones de los demás |

| | | | |
|---------------------------------|----------|-------------------------------|---|
| REGULACION EMOCIONAL | 2 | Aprende a relajarte | Experimentar la relajación y el bienestar que produce. Valorar la relajación como estado que permite regular las emociones. |
| | | Semáforo emocional: luz verde | Valorar las posibles soluciones de una determinada situación y analizar la respuesta más correcta. Regular las emociones negativas y reducir sus efectos perjudiciales. |
| | | Teatro emocional | Aprender estrategias de regulación emocional. |
| | | El Rey y el Halcón | Aprender la importancia de la regulación emocional |
| AUTONOMÍA EMOCIONAL | 3 | Así soy yo | Expresar verbalmente características propias Analizar las características expresadas Desarrollar habilidad de escucharse a sí mismo. |
| | | El alumno estrella | Reforzar la autoestima y valorar el esfuerzo. |
| | | La caja mágica | Expresar verbalmente la importancia de considerar los aspectos positivos que todos tenemos. |
| | | La Rueda positiva | Estimular el conocimiento de características personales. Realzar los aspectos positivos que se pueden descubrir en los demás |
| COMPETENCIA SOCIAL | 4 | Diario de clase | Aprender a dar y recibir elogios que nos hacen sentir bien. Desarrollar una actitud positiva de aprecio a los demás |
| | | Carta de disculpas | Aprender a pedir y aceptar disculpas. |
| | | Asertividad | Ser capaz de expresar los propios sentimientos, derechos y necesidades. Respetar los sentimientos, derechos y necesidades de los demás |

| | | | |
|--|----------|-----------------------------------|--|
| | | NEMO | Practicar la técnica NEMO: nombre, emoción, motivo y objetivo. |
| COMPETENCIA DE VIDA Y BIENESTAR | 5 | ¿Quién es el ladrón de mi tiempo? | Saber gestionar el tiempo. |
| | | ¿Qué hago yo con mi tiempo? | Aprender a organizarnos. |
| | | Sucesos agradables | Aprender a valorar las pequeñas cosas agradables. |
| | | Tomo una decisión | Reflexionar y analizar ventajas y desventajas antes de tomar una decisión. |

E. Recursos

Recursos humanos: Psicólogos y Profesorado

Recursos materiales: Para la realización de las sesiones, se requerirá el uso de las aulas donde se ubique normalmente a los alumnos. Los materiales necesarios, serán folios, bolígrafos y material audiovisual

Resultados esperados

No podemos obviar el hecho de que este trabajo de fin de grado es un proyecto de prevención que no de intervención, con el cual se pretende alcanzar unos niveles de conciencia emocional en los alumnos ciertamente elevados, para establecer si este hecho, actúa como factor protector del acoso escolar.

Al no haber implantado las sesiones, no pueden recogerse unos resultados en sí, lo que, si se espera de este proyecto, es que, como han mostrado estudios anteriores en los que se ha basado este proyecto, las sesiones de educación y gestión emocional implantadas repercutan de forma positiva y como barrera protectora en la disminución de los valores de acoso escolar en las aulas.

Conclusiones

Debido a los niveles actuales de acoso escolar recogidos últimamente, se hace más presente la necesidad de generar programas de intervención en esta área que frenen el aumento de esta problemática, así como a su vez, ayuden a su erradicación.

Como se ha mencionado a lo largo de este proyecto, se cree, basándose en los estudios citados, que aumentar el conocimiento emocional, sobre todo en edades tempranas, cuando el niño y niña aun esta formado su percepción y concepto como personaje en el mundo en el que vive, podría ayudar a reducir estos niveles de acoso escolar y en un futuro eliminarlo por completo.

Se estima, que el hecho de conocer y entender mejor las emociones en uno mismo (aumento del conocimiento emocional y su gestión) favorecerá el entendimiento de las emociones del prójimo, generándose así una barrera protectora, ya que si sabemos y entendemos el daño que podemos llegar a ocasionarle a otra persona, es más probable que no lo causemos, porque podemos ponernos en sus zapatos, en definitiva, desarrollaríamos más nuestras capacidades empáticas y esto por si solo actuaría como factor protector.

En una última instancia, no solo conduciría a una disminución o erradicación del acoso en las aulas, sino que serviría como barrera protectora ante cualquier tipo de violencia, ya que incidiendo en edades tan tempranas como es la etapa escolar primaria, el primer ámbito donde alcanzaríamos a ver resultados seria la escuela, pero esto se extendería a lo largo de la vida de los alumnos, llegando a impregnar los ámbitos de vida futuros de todos ellos, favoreciendo en el aspecto laboral (moving), en las relaciones de pareja (violencia de genero) en las relaciones familiares (violencia intrafamiliar), aunque obviamente esto es una estimación muy a largo plazo, que se podría plantear como una nueva línea de investigación futura.

Bibliografía

Bausela, E. (2008) Estrategias para prevenir el bullying en las aulas. Strategies to prevent bullying in classrooms. *Intervención Psicosocial*, 2008, Vol. 17 N.º 3 Págs. 369-370. ISSN: 1132-0559

Berástegui, J. (2015). Evaluación del desarrollo de la educación emocional en un centro educativo. Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=112201>

Bisquerra, R. (-). *Prevención del acoso escolar con educación emocional. Con la obra de teatro Postdata*. Recuperado de: <https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433026927.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82. Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012a). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, 16, 1–11.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Importànci i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. *Butlletí D'infancia*, 55, 1–7

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, 16, 1–11.

Cerezo, F., Sanchez, C., (2013). Eficacia del programa CIP para la mejora de la convivencia escolar y la prevención del bullying en alumnos de Educación Primaria. *Apuntes de Psicología*, 2013, Vol. 31, número 2, págs. 173-181. ISSN 0213-3334

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Retrieved from <https://www.valencia.edu/~choliz/Proceso emocional.pdf>

Equipo de expertos (2004). Las diversas formas de bullying: físico, psicológico, verbal, sexual, social y ciberbullying. Universidad Internacional de Valencia. Recuperado de: <https://www.universidadviu.es/las-diversas-formas-de-bullying-fisico-psicologico-verbal-sexual-social-y-ciberbullying/>

Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló, M. J., Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria Results of an Emotional Education Program in Primary School. *Estudios sobre educación*. vol. 26, 2014 / 125-147

Muñoz-Prieto, M.M.(2017).Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela Abierta*,20, 35-46. doi: 10.29257/EA20.2017.04