



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Grado en Magisterio Primaria

Propuesta de prevención del cyberbullying a través de  
la educación emocional.

*Proposal to prevent cyberbullying through emotional  
education.*

**Autora**

Raquel Melero Ruiz

**Directora**

Montserrat Manrique Marugán



Curso 2016-2017

A todas aquellas personas que algún  
día se cruzaron en mi camino y que de alguna  
manera me ayudaron a llegar hasta aquí, y a ser quién  
soy.

A mi familia por su ayuda y comprensión  
y en especial, a mis abuelos que me guían desde el cielo.

## Contenido

<b>1. Introducción</b> .....	3
<b>2. Justificación</b> .....	5
<b>3. Marco teórico</b> .....	8
<b>3.1 Violencia y acoso escolar</b> .....	8
3.1.1 <i>Concepto de violencia y agresividad</i> .....	8
3.1.2 <i>Concepto de bullying</i> .....	9
<b>3.2 Cyberbullying</b> .....	18
3.2.1 <i>Nuevas tecnologías de la información y la comunicación</i> .....	18
3.2.2 <i>Concepto de cyberbullying</i> .....	21
3.2.3 <i>Tipos de cyberbullying</i> .....	23
3.2.4 <i>Fases del cyberbullying</i> .....	25
3.2.5 <i>Consecuencias del cyberbullying</i> .....	27
<b>3.3 Educación emocional</b> .....	27
3.3.1 <i>Concepto de emoción</i> .....	27
3.3.2 <i>Concepto de inteligencia emocional</i> .....	28
3.3.3 <i>Concepto de educación emocional</i> .....	31
<b>4. Objetivos</b> .....	36
4.1 <i>Objetivos generales</i> .....	36
4.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	36
<b>5. Metodología</b> .....	38
6.1 <i>Recursos humanos</i> .....	39
6.2 <i>Recursos materiales y técnicos</i> .....	40
6.3 <i>Actividades propuestas</i> .....	40
6.4 <i>Temporalización</i> .....	58
<b>7. Evaluación</b> .....	60
<b>8. Conclusiones</b> .....	61
<b>9. Referencias bibliográficas</b> .....	63
<b>10. Anexos</b> .....	66

**Resumen:**

Hasta hace unos años el acoso escolar se limitaba a los centros escolares mientras que actualmente, gracias al auge de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la vida de los adolescentes, se ha generado una nueva forma de acoso denominada cyberbullying el cual logra traspasar los muros de las aulas. El presente proyecto pretende crear un espacio educativo que gire en torno a las emociones y al inicio del aprendizaje de las nuevas tecnologías. Así pues, el proyecto consta de dos partes claramente diferenciadas: por una lado, una aproximación teórica al acoso escolar y cyberbullying para conocer sus características, tipos, perfiles así como sus consecuencias emocionales y académicas, y por otro lado, el desarrollo de un programa educativo dirigido al desarrollo de competencias emocionales y personales básicas para la prevención de este fenómeno.

**Palabras clave:** acoso escolar o bullying, cyberbullying, violencia escolar, educación emocional, inteligencia emocional, TIC y educación Primaria.

**Summary:**

Until a few years ago, bullying was limited to schools while nowadays, thanks to the rise of Information and Communication Technologies (ICT) in the lives of adolescents, a new form of harassment called cyberbullying has been generated which manages to transcend the walls of the classrooms. The present project aims to create an educational space that revolves around emotions and the beginning of learning new technologies. Thus, the project consists of two clearly differentiated parts: on the one hand, a theoretical approach to school bullying and cyberbullying to know its characteristics, types, profiles as well as its emotional and academic consequences, and on the other hand, the development of a program education

directed towards the development of basic personal skills for the prevention of this phenomenon.

**Key words:** bullying, cyberbullying, school violence, emotional education, emotional intelligence, Information and Communication Technologies (ICT) and primary education.

## **1. Introducción**

El presente proyecto ha sido elaborado como propuesta de intervención para la prevención del cyberbullying en la Educación Primaria. Esta propuesta pretende utilizar la educación emocional como estrategia educativa, por un lado, y el desarrollo de competencias personales para el buen uso de las nuevas tecnologías por otro.

En la actualidad y debido a los rápidos cambios sociales y tecnológicos, la vida de los adolescentes ha cambiado en múltiples aspectos respecto a décadas anteriores. Algunas de estas transformaciones giran en torno a la forma de comunicarse, divertirse o aprender; todo ello gracias a las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, las cuales se caracterizan por su rápida y constante transformación. Éstas pueden aportar muchas ventajas siempre y cuando se haga de ellas un uso adecuado; pero un mal uso de las mismas podría conllevar algunos peligros. Uno de estos peligros se traduce en una nueva forma de acoso escolar, la cual se produce a través de los medios electrónicos y que ha sido denominada cyberbullying. Hasta hace unos años, el acoso escolar se limitaba a los centros escolares, pero en nuestros días y gracias a las TIC, este tipo de acoso ha trascendido fuera de estos.

Según el reciente Informe elaborado por la Fundación ANAR (2017) la edad media de inicio del cyberbullying es a los 12,3 años, pudiendo aparecer en cualquiera de las etapas de la vida escolar y emergiendo con mayor incidencia en los últimos cursos de la primaria y comienzos de la secundaria.

Con el fin de atender a esta nueva realidad social y de abordar la intervención desde la prevención primaria y secundaria, el presente proyecto pretende crear un espacio educativo que gire en torno a las emociones y al inicio del aprendizaje de las nuevas tecnologías. Así pues, el proyecto consta de dos partes claramente diferenciadas: por una lado, una aproximación teórica al acoso escolar y cyberbullying para conocer sus características, tipos,

perfiles así como sus consecuencias emocionales y académicas, y por otro lado, el desarrollo de un programa educativo dirigido al desarrollo de competencias emocionales y personales básicas para la prevención de este fenómeno. De esta manera se realizará en primer lugar una revisión teórica acerca de los términos acoso escolar y cyberbullying y de cómo la inteligencia emocional puede contribuir al desarrollo de competencias emocionales para prevenir la aparición de situaciones de cyberbullying. Tras esta revisión teórica se desarrollará el programa anteriormente citado, incluyendo las actividades propuestas y los objetivos a lograr con las mismas.

Así pues, el objetivo principal del presente proyecto será el de desarrollar un programa educativo que fomente el desarrollo de competencias emocionales y personales con el fin de prevenir la aparición de nuevas situaciones de cyberbullying. De esta manera, mejorarán las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y se fomentará un adecuado uso de las nuevas tecnologías y aplicaciones para la comunicación.

## 2. Justificación

Las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación están revolucionando las interacciones sociales, así como las relaciones interpersonales. De su mano han emergido nuevas formas de relación y comunicación que permiten un contacto a distancia e instantáneo. Se trata de una forma de relación accesible y rápida que permite la conexión entre personas desde cualquier parte del mundo y en cualquier momento. Esta situación parece estar transformando las sociedades y contribuyendo a la globalización de las interacciones.

Este nuevo escenario presenta algunas ventajas, como podrían ser el mantener una relación de amistad a distancia, o de intercambiar información actualizada en el ámbito personal, laboral o escolar; pero a su vez plantea nuevos retos sobre los que trabajar para evitar usos inapropiados de las TIC, especialmente desde el punto de vista de las relaciones personales.

Junto con algunas de las aplicaciones tecnológicas aparecidas, como pueden ser las redes sociales o las aplicaciones de mensajería instantánea, han aparecido nuevas formas de acoso. Al amparo de la protección que ofrece la distancia y la protección de la identidad de quien hace uso de estas nuevas tecnologías surgen situaciones de violencia hacia otras personas como por ejemplo el cyberbullying, un tipo de acoso que nace en las aulas y que logra traspasar los muros de la escuela gracias a las oportunidades de comunicación y difusión de información a distancia que ofrecen estas nuevas tecnologías, un tipo de acoso que genera en las víctimas problemas físicos, de rendimiento escolar y sobre todo de tipo emocional; generando a su vez alteraciones negativas en el desarrollo de la personalidad de estos menores.



El informe Cisneros X<sup>1</sup> elaborado por los profesores Oñate y Piñuel en 2007, sacó a la luz que el 23.4% de los alumnos matriculados entre segundo de primaria y primero de bachillerato eran, o habían sido, víctimas del bullying, apareciendo el mayor porcentaje de casos de acoso y violencia escolar en 3ª de primaria, afectando este al 43% de niños y niñas.

Este estudio confirmó que el porcentaje de víctimas disminuye a medida que aumenta la edad de los alumnos, pero que se intensifica en número y agresividad en los casos existentes. Según Piñuel (2007), “estos niños van aprendiendo un modelo de relación interpersonal “tóxica y depredadora” que va consolidándose con los años.”

Vemos como las cifras varían en función de la edad y es por ello que el cyberbullying aparece a edades más tardías, en relación al comienzo y especialización del uso de las nuevas tecnologías. Así pues, la fundación ANAR<sup>2</sup> ha estudiado recientemente este fenómeno, aportando datos muy esclarecedores y que muestran la creciente y preocupante realidad del mismo en nuestro país. Según esta misma fundación, la edad media de inicio del cyberbullying es a los 12,3 años. En este mismo informe se explica que el cyberbullying puede aparecer en todos los cursos, incidiendo específicamente a partir de los 9 años de edad y siendo entre los 12 y los 13 años cuando aparece la mayor incidencia.

Según datos estadísticos de este mismo informe vemos cómo este tipo de acoso afecta en mayor medida a mujeres que a hombres y que el tipo de cyberbullying es principalmente el de insultos o palabras ofensivas directas, seguidas de amenazas y de fotos y vídeos comprometidos. Entre los medios más utilizados encontramos el teléfono móvil por encima

---

<sup>1</sup> El informe Cisneros X es un estudio realizado sobre “Acoso y Violencia Escolar en España”, a cargo de los profesores Piñuel y Oñate durante el año 2007. Hasta entonces fue el mayor estudio realizado en Europa occidental sobre Acoso Escolar con una muestra de 25.000 escolares y 1.150 aulas.

<sup>2</sup> La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) es una organización sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción y defensa de los derechos de los niños y adolescentes en situación de riesgo y desamparo, mediante el desarrollo de proyectos tanto en España como en Latinoamérica, en el marco de la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas.

de ordenadores y tabletas y el WhatsApp como aplicación principal muy por encima de redes sociales.

Aragón no es una excepción, y según datos de este mismo estudio, un 4,2% de los niños y niñas de nuestra comunidad sufren este tipo de acoso, realizándose según la iniciativa, Pantallasmigas<sup>3</sup>, uno de cada tres casos de bullying a través de internet o el teléfono móvil.

---

<sup>3</sup> PantallasAmigas es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

### **3. Marco teórico**

#### **3.1 Violencia y acoso escolar**

##### *3.1.1 Concepto de violencia y agresividad*

Es conveniente distinguir entre violencia y agresividad, ya que son dos términos complejos que en numerosas ocasiones tienden a usarse como sinónimos.

Según Bisquerra, Colau, Colau, Collell, Escudé, Pérez, Avilés y Ortega (2014) toda la violencia es agresiva, aunque cabe destacar que puede haber agresividad que no conlleve violencia. La diferencia es que la agresividad se relaciona con la defensa mientras que la violencia está relacionada con hacer daño a una o varias personas.

Siguiendo a estos mismos autores la violencia es un tipo de agresividad cuyo objetivo es hacer daño ya sea físico, sexual, verbal y/o psicológico. Asimismo, la violencia está relacionada con la destrucción, crueldad, hostilidad, humillación etc.

La Organización Mundial de la Salud (2012) define la violencia como:

El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

Podemos afirmar que en todas las situaciones de acoso escolar se produce algún tipo de violencia, bien sea de tipo psicológico, físico o verbal. La violencia implícita en el acoso escolar, por tanto, será toda aquella que se circunscribe en el ámbito de la escuela y en torno a este, pudiendo iniciarse en el mismo y trascender al ámbito personal de cada integrante.

Según Bisquerra, Colau, Colau, Collell, Escudé, Pérez, Avilés y Ortega (2014) en las situaciones de violencia hay ausencia de empatía, es decir, el agresor no es capaz de sentir la

emoción que la víctima está sintiendo en ese momento. Cabe destacar, si el agresor es capaz de sentir la misma emoción que la víctima, es probable que no se esté dando una situación de violencia.

### *3.1.2 Concepto de bullying*

Antes de realizar una aproximación conceptual al término de bullying, se realiza una aproximación al término de acoso.

La RAE (2017) define acoso como la “acción y efecto de acosar” por lo que es preciso hacer referencia al término acosar que según este último define acosar como “perseguir, sin darle tregua ni reposo, a un animal o a una persona. Hacer correr al caballo. Perseguir, apremiar, importunar a alguien con molestias o requerimientos”.

Hernández y Solano (2007) sostienen que el acoso escolar es una realidad que coexiste frecuentemente en los centros escolares. Este tipo de acoso produce consecuencias negativas tanto a nivel emocional, como físico o de rendimiento escolar de las personas implicadas, como en el resto de la comunidad educativa. La convivencia escolar se ve deteriorada de tal forma que para muchos alumnos acudir al centro escolar supone una tortura.

Siguiendo a estos mismos autores cabe destacar que este tipo de violencia no se produce exclusivamente en los centros escolares. Las personas que presentan comportamientos violentos lo hacen dentro y fuera del aula. La violencia es el reflejo de la personalidad de la persona; dicho reflejo viene determinado por las creencias y valores de esta.

Existen multitud de términos para referirse al acoso escolar entre iguales. En el presente proyecto se ha elegido bullying como el término más apropiado Aunque en España, hay otras palabras para referirse a dicho fenómeno, como pueden ser, maltrato, intimidación entre iguales, acoso, abuso, hostigamiento o manoteo entre otras.

El bullying es un fenómeno que carece de una definición única y consensuada. Existen muchas definiciones las cuales vienen marcadas por el punto de vista de cada uno de los diferentes autores que lo investigan; a continuación se presentan algunas de ellas.

Uno de los primeros investigadores en realizar estudios sobre el término bullying fue el profesor Dan Olweus en Noruega, el cual define este fenómeno como “el comportamiento agresivo e intencional que de forma repetitiva lleva a cabo un individuo o grupo de individuos contra una persona que no puede defenderse” (Olweus, 1993) (Citado en Sureda, Comas, Rigo, Morey, Pomar, Mut... Servera, 2012, p.4). Según este mismo autor “el maltrato entre iguales es una conducta persecutoria de violencia física y psíquica de un alumno o grupo de alumnos que atormenta, hostiga y/o molesta a otra persona que se convierte en su víctima de forma repetida y durante un periodo de tiempo más o menos largo: meses o incluso años” (Olweus, 1998) (Citado en Hernández y Solano, 2007, p.20).

Así mismo, Molina y Vecina (2015), afirman que:

Se caracteriza por la intimidación, hostigamiento, coacción o abuso que realiza un alumno contra otro en situación de indefensión, convirtiéndolo en su víctima mediante continuos ataques intimidatorios. Se lleva a cabo de forma repetida y durante un tiempo determinado, pudiendo darse durante días, semanas, meses o incluso años.

(p.16)

Para Sureda, Comas, Rigo, Morey, Pomar, Bartomeu Mut... Servera (2012), el bullying se caracteriza por la existencia de cualquier tipo de agresión, bien sea física, verbal o psicológica, la cual perdura en el tiempo y de forma continuada. Su principal objetivo es causar daño a la víctima. La víctima suele ser en la mayoría de los casos una persona más débil que el acosador.

Como se ha expresado anteriormente, no existe una definición única y consensuada para el concepto de bullying. Todas las definiciones tienen elementos comunes pero también poseen elementos diferenciadores. Para Olweus el bullying es un comportamiento agresivo e intencionado mientras que para el Molina y Vecina es una intimidación, hostigamiento, coacción o abuso. Ambos autores coinciden en que se realiza de forma repetida y durante un tiempo determinado. Desde un punto de vista holístico, se ha considerado que la definición más completa es la de Sureda y otros, ya que además de incluir las características anteriormente citadas destaca la existencia de los diferentes tipos de violencia.

Desde nuestra perspectiva, el bullying es una conducta persecutoria hacia una víctima la cual se encuentra en una situación de indefensión. Esa conducta que tiene el agresor hacia la víctima consiste en una agresión (física, verbal, psicológica) la cual se realiza de forma repetitiva en el tiempo y de forma continuada.

Las situaciones de bullying se desarrollan mediante una serie de fases, como así lo han establecido algunos autores. No necesariamente en todos los casos la víctima atraviesa cada una de las fases, pues cada proceso resulta único y diferente, con unas características y peculiaridades sobrevenidas por el contexto en el que se desarrolla y las características de cada uno de los protagonistas.

Según Molina y Vecina (2015) existen las siguientes fases:

En la primera fase empiezan los motes entre los compañeros, en situaciones de juego. No todos estos motes significan que se está produciendo una situación de acoso escolar pero sí es una señal de alarma, por lo que hay que comenzar a observar y controlar la situación.

En cuanto a la segunda fase el acosador ya tiene a la víctima en su punto de mira, es decir, ya tiene a la víctima seleccionada. Dicha víctima sufre continuos insultos, chantajes, bromas,

humillaciones públicas, amenazas, aislamientos entre otras. El acosador tiene como objetivo hacer daño a la víctima. En esta fase se determina el tipo de bullying que sufre la víctima, ya sea social, físico, y/o verbal.

En la tercera fase se presentan los daños psicológicos que aparecen en la víctima. Pueden ser cambios físicos/somáticos (llanto frecuente, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales...), cambios psicológicos (sentimiento de culpabilidad e inseguridad, ataques de pánico, excesiva agresividad...), cambios sociales (aislamiento, resistencia para salir de casa, déficits en habilidades sociales...) y/o cambios en los hábitos de la víctima (disminución del rendimiento académico, modificación en el tiempo dedicado al estudio, preferencia por quedarse en casa antes que ir al colegio o instituto...)

La segunda y la tercera fase están relacionadas de tal forma que a veces se unen en una misma fase.

Por último, en la cuarta fase se produce el desenlace final del proceso. Se puede dar de varias formas. La víctima no puede sostener la situación que está viviendo, por lo que decide atacar a su agresor como “batalla final” ya sea para ganar o perder esa lucha. Otra de las formas en las que se termina el proceso es cuando la víctima decide hacerse daño a sí misma en lugar de a su agresor. Se suelen hacer daño haciéndose cortes en las muñecas, golpes a sí mismos, entre otros. En casos extremos se pueden dar situaciones de suicidio.

En toda situación de bullying hay una serie de protagonistas, los cuales se explican a continuación.

Molina y Vecina (2015) sostienen que existen tres protagonistas en el acoso escolar: el agresor, es la persona que realiza el acoso; la víctima, es la persona agredida; y los espectadores, son aquellas personas que observan la situación de acoso escolar.

A continuación se describen por una parte el perfil del acosador y, por otra parte el de la víctima. Asimismo, se hace mención a los espectadores.

### **Perfil psicológico del acosador:**

Los acosadores suelen ser personas impulsivas. Su rasgo más destacable es la falta de empatía y en consecuencia la falta de sentimiento de culpa. Ellos hacen daño a la víctima pero son incapaces de ponerse en el lugar de la víctima ya que carecen de remordimiento, ellos no saben si la persona está sufriendo o no. Además, tienen dificultades para controlar su ira y rabia. Asimismo, tienen la autoestima baja, aunque ésta aumenta cuando ejercen control sobre las víctimas, ellos en ese momento tienen el rol dominante y de poder. En definitiva, son personas muy inseguras, aunque intentan demostrar su valía y seguridad maltratando a otros.

### **Perfil social del acosador:**

Los acosadores son personas que son incapaces de aceptar normas, por lo que las relaciones con el resto de personas conllevan agresividad. No son capaces de resolver conflictos mediante el diálogo por lo que su integración social y escolar es baja.

### **Perfil físico del acosador:**

Por lo general, los acosadores son personas que poseen mejor forma física que las víctimas, por lo que se consideran superiores.

### **Perfil familiar del acosador:**

Las figuras paternas de los acosadores son excesivamente permisivos, por lo que ellos no aprenden a distinguir lo que es adecuado e inadecuado. Por otra parte aprenden del modelaje, de lo que ellos ven desde pequeños, imitando y actuando de modelos. Otra de las causas importantes es la falta de atención de los padres.



Siguiendo a estos mismos autores, existen dos tipos de acosadores los cuales se describen a continuación:

Se denomina acosador directo aquella persona que actúa cara a cara con la víctima. Es la persona encargada de realizar las agresiones de forma personal aunque esté acompañada de más compañeros que le sirven de refuerzo.

Se denomina acosador indirecto a aquella persona que actúa de forma oculta con la víctima. Se dedica a planear y organizar los ataques que se deben de llevar a cabo hacia la víctima. Él no actúa, son los demás los que realizan los ataques. A este tipo de acosadores es más difícil que los califiquen como culpables.

Así como hemos hablado de los perfiles del acosador, las víctimas también presentan unos perfiles determinados los cuales se describen a continuación.

#### **Perfil psicológico de la víctima:**

Las víctimas suelen ser dependientes, cohibidas, inseguras y proclives a desarrollar trastornos depresivos o problemas emocionales, ya que no tienen estrategias y recursos personales de afrontamiento. Son personas que se valoran de forma negativa debido a su baja autoestima. Ellos mismos se perciben más débiles y con menos derechos que el resto de sus compañeros por lo que se sienten inferiores al resto.

#### **Perfil social de la víctima:**

Suelen ser tímidas, tienden al aislamiento por lo que no se integran fácilmente con el resto de personas. Ceden ante cualquier cosa que se les pida con tal de no perderla.

#### **Perfil físico de la víctima:**

Son personas que poseen rasgos diferentes al resto de sus compañeros. El agresor usa esos rasgos distintivos como objeto de burla. En cuanto a su constitución, son débiles, son inferiores a lo que la fuerza se refiere.

**Perfil familiar de la víctima:**

Sus figuras paternas adoptan actitudes y comportamientos sobreprotectores, por lo que suele existir una relación de dependencia entre padres e hijos.

Del mismo modo que con los agresores y siguiendo a los mismos autores, existen dos tipos de víctima las cuales se detallan a continuación:

Hablamos de víctimas activas a aquellas personas que sufren continuas agresiones pero reaccionan y actúan ante dichas agresiones, es decir, se intentan defender, por lo que el acosador se aprovecha de esto para justificar que no sólo es él el que se pelea.

Hablamos de víctimas pasivas a aquellas personas que sufren continuas agresiones por parte del acosador pero no reaccionan ante las mismas. Son personas que sufren el bullying ellas solas aun siendo conscientes de los indicios de bullying que existen este tipo de víctimas lo oculta por miedo a las consecuencias que puedan existir por parte del acosador.

Los espectadores son las personas que están presentes en las situaciones de bullying. Hay varios tipos de espectadores los cuales se citan a continuación:

En primer lugar se encuentran los seguidores del agresor o cómplices que son personas que ayudan al agresor y están implicados de forma directa. La mayoría de ellos pertenecen al mismo grupo y poseen o se identifican con las mismas normas y valores.

En segundo lugar están los reforzadores pasivos, los cuales son personas que son conscientes de las conductas violentas así como del daño causado a la víctima, pero no hacen nada por evitar la situación. En palabras de Juan Manuel Montilla, “el langui”<sup>4</sup>: “No son valientes”.

Por otro lado están presentes los observadores que se dedican exclusivamente a observar lo que sucede. Se mantienen al margen del problema, no se muestran a favor de la violencia, pero el hecho de no hacer nada al respecto la están reforzando.

Por último, están los defensores de la víctima son personas que apoyan y defienden a la víctima.

Siguiendo a Molina y Vecina (2015) todas las situaciones de bullying que se dan hoy en día se pueden intentar evitar o disminuir su aparición mediante el fomento de los factores de protección. Estos factores son aquellos que influyen positivamente en la disminución de los factores de riesgo. Asimismo, los factores de riesgo son los que facilitan la aparición de situaciones de acoso. Estos últimos factores son los que hay que prevenir para que no se produzcan situaciones de acoso.

Como factores de protección en relación al acosador podemos citar los siguientes: gestión de las emociones, desarrollo de habilidades sociales interpersonales como pueden ser la empatía, capacidad de resolver problemas mediante el diálogo, un modelo de referencia de las figuras maternas basado en valores como la igualdad, el respeto, la solidaridad, la comprensión o la tolerancia. Otro de los factores de protección sería que los adolescentes crezcan en un entorno estable, saludable y de confianza y/o comprensión. Se les enseñará un estilo educativo basado en el respeto ya que esto les ayudará a resolver futuras situaciones conflictivas de manera pacífica con los demás. Por último, otro de los factores de protección relacionados con el

---

<sup>4</sup> Juan Manuel Montilla protagonista de la campaña contra el acoso escolar. Compone un rap para dicha campaña del año 2017. La canción se denomina “Se buscan valientes”.

ámbito social sería el de integrar a los adolescentes en grupos de amigos donde lo esencial sea la diversión, el juego, etc. y no la violencia, ni el acoso.

Como factores de protección en relación a la víctima podemos citar los siguientes: aprender a gestionar la forma de actuar ante determinadas situaciones, es decir, deben de aprender a saber autorregularse, las figuras paternas deberían tener pautas sobre la educación de sus hijos flexibles con el fin de que los propios adolescentes sean capaces de tomar sus propias decisiones. En el ámbito escolar el profesorado debería mostrar una disposición total ante las víctimas para que ellas puedan confiar más en ellos y poder expresar lo que está sintiendo en cualquier posible situación de bullying. Por último, otro de los factores de protección sería integrar a la víctima en un grupo de amigos que favorezcan la integración y eviten el aislamiento.

Según Hernández y Solano (2007) todas las situaciones de bullying conllevan unas consecuencias tanto para la víctima, como para los agresores y también para los espectadores.

Las principales consecuencias que sufre la víctima son; bajo rendimiento académico y fracaso escolar, ansiedad y depresión, sentimiento de culpabilidad, baja autoestima, baja apertura a las relaciones sociales, inseguridad, aislamiento social, baja autoestima, baja inteligencia emocional entre otras.

Las consecuencias que sufren los agresores son bajo rendimiento académico, fracaso escolar, rechazo a la escuela, dificultades de cumplimiento de las normas, falta de empatía, falta de sentimiento de culpabilidad, ira e impulsividad entre otras.

También existen consecuencias para los espectadores como pueden ser miedo, pérdida de empatía, sentimiento de culpabilidad, interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir deseos entre otras.

## **3.2 Cyberbullying**

### *3.2.1 Nuevas tecnologías de la información y la comunicación*

En lo que se refiere a las tecnologías, la sociedad ha sufrido muchos cambios en los últimos años. Según Granados, López, Avello, Luna, Luna y Luna (2017) se ha pasado de una sociedad basada en papel, es decir, analógica, a una sociedad que gira en torno a las tecnologías. Siguiendo a estos mismos autores el ámbito escolar es uno de los más afectados por las transformaciones de las TIC. Por un lado, podemos hablar del concepto de tecnologías del aprendizaje y del conocimiento (TAC) y por otro lado del concepto de las tecnologías para el empoderamiento y la participación (TEP).

Las TAC tratan de explorar y conocer el uso que tienen las TIC para el aprendizaje y la docencia, es decir, explorar e indagar sobre ellas, no quedarse en el simple uso de las mismas sino ir más allá. Las TEP no sólo sirven para comunicar sino también para servir para influir, incidir, crear tendencias sobre la sociedad y transformar el entorno.

Según Hernández y Solano (2007) la violencia escolar es algo que siempre ha existido, aunque cabe destacar que las formas en las que se produce dicha violencia han ido evolucionando con las transformaciones sociales y los nuevos avances tecnológicos producidos en nuestra sociedad con el paso de los días.

Según esos mismos autores, actualmente la sociedad percibe Internet como un espacio virtual donde se recoge una gran cantidad de información a la cual se puede acceder en un solo clic, por lo que supone una nueva oportunidad de aumentar las posibilidades comunicativas, informativas y funcionales de la vida de las personas. Como hemos expresado es fácil tener acceso a dicha información pero debemos tener conocimientos para poder acceder de una forma adecuada sin correr peligros. Las nuevas generaciones han crecido con un alto dominio

de los TIC. Muchos de los alumnos se aprovechan de un uso inadecuado de las mismas para abrir nuevos caminos de violencia escolar lo que denominamos hoy en día cyberbullying.

Según Pulido, López, Blázquez, Paredes y Pulido (2015) un uso excesivo de las nuevas tecnologías puede desencadenar en serios problemas, como pueden ser trastornos del sueño, déficit de atención, forma de escape de tareas y problemas reales, aislamiento, escaso control a dichas tecnologías, desinformación e intoxicación de ideas, autoestima vulnerable, síndrome de la abstinencia, sentimientos de culpabilidad, entre otros. Todos estos problemas que pueden padecer los alumnos son a nivel mental, emocional y de rendimiento escolar.

También existen problemas sociales con las relaciones con sus figuras paternas generalmente como pueden ser mentiras acerca del tiempo que lleva usando las TIC el alumno, olvidar responsabilidades domésticas, irritabilidad del joven al ser interrumpido en su conexión, presión para comprar dispositivos electrónicos (móviles, videojuegos, tablet...), bajo rendimiento académico, entre otras. Asimismo, pueden padecer problemas relacionados con la salud física como pueden ser sobrepeso, problemas musculares y articulares, oculares, anorexia/bulimia, autolesiones entre otros.

Siguiendo a estos mismos autores, a continuación se explican unas pautas generales para toda la comunidad educativa con el fin de asegurar un mejor aprendizaje de las TIC.

- Informarse de los riesgos que conllevan el uso de la nueva tecnología en los adolescentes.
- Observar a los alumnos por si padecen algún problema de los citados anteriormente o están en vía de poder padecerlo.
- Los padres deben saber el manejo del ordenador, tablet, móvil... Asimismo deben saber cómo utilizan sus hijos los mismos.

- Acordar normas de uso claras acerca de los dispositivos digitales las deben incluir contenidos, aplicaciones y programas que no pueden usar. También deberá mostrarse el horario de utilización de los mismos.
- Dialogar frecuentemente con sus hijos sobre el uso de las TIC así como de sus dificultades y logros que estas pueden tener.
- Colocar los dispositivos electrónicos en un lugar común para controlar su uso y el tiempo que se dedica a ello.
- Utilizar algún software para proteger al equipo y a los menores como pueden ser antivirus, filtros de contenido, anti-spyware, firewalls...
- Tener especialmente cuidado con las descargas en concreto con las gratuitas ya que pueden originar problemas en los equipos como pueden ser robo de datos, instalación de malware...
- Rechazar los correos electrónicos de remitentes desconocidos o anónimos.
- Concienciar a los menores del fraude que puede suponer utilizar programas o juegos piratas.
- Acordar otro tipo de actividades las cuales sean saludables como pueden ser deportes, cursos, talleres...
- Tener claro el papel de padre y/o tutor. No se debe ceder a las presiones de los hijos. Dichas presiones pueden estar basadas en la compra de más aparatos electrónicos, más tiempo dedicado al uso de las tecnologías....

### 3.2.2 *Concepto de cyberbullying*

Buelga, Cava y Musitu (2010), sostienen que a través de las nuevas tecnologías de la información se ha impulsado una nueva forma de intimidación y de acoso entre iguales conocida como cyberbullying.

Esta nueva forma de acoso ha ido incrementando en los últimos años. Según Flores (2008) ha incrementado por varias razones las cuales se exponen a continuación. (Citado en Garaigordobil, 2011, p. 237)

- Alta disponibilidad de las nuevas tecnologías como pueden ser las tablet, los móviles, Internet...
- Notable importancia que se le da a Internet en la sociedad. Se trata como un espacio de relación entre las personas como complemento al contexto del hogar, escuela o comunidad.
- Menor apreciación del daño que se causa ya que no es un “cara a cara” entre víctima y agresor.
- El agresor no sufre consecuencias/represalias de la víctima ya que el agresor es anónimo.

Existen varias similitudes y diferencias entre los conceptos bullying y cyberbullying. Según Anquino (2014), la principal diferencia que existe entre bullying y cyberbullying es el medio a través del cual se produce.

Según Simoes y Hernández (2014) existen varias diferencias entre el término bullying y cyberbullying. A continuación se detallan cada una de ellas en una tabla.



BULLYING	CYBERBULLYING
Es directo	Es anónimo
Ocurre dentro del centro escolar	Ocurre fuera del centro escolar
Miedo a la venganza física, psíquica o social.	Miedo a la venganza tecnológica.
Las consecuencias psicológicas y morales son conocidas por los especialistas.	Las consecuencias psicológicas y morales apenas están estudiadas.

Al igual que en el bullying, el cyberbullying es un fenómeno que carece de una definición única y consensuada. Existen muchas definiciones, las cuales vienen marcadas por el punto de vista de cada uno de los diferentes autores que lo investigan; a continuación se presentan algunas de ellas.

Para Smith (2008) “se trata de una conducta agresiva e intencional que se repite de forma frecuente en el tiempo mediante el uso, por un individuo o grupo, de dispositivos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente” (Citado en Buelga, Cava y Musitu, 2010, p.1)

Según Mendoza (2012), el cyberbullying se define como el acoso a través de la difusión maliciosa de información en la red, en mensajes de texto, redes sociales, correos electrónicos, en páginas web, blogs, salas de chat, etc. Puede ser información en texto, fotografías o imágenes modificadas o editadas. Todo se realiza a través de una computadora o teléfono móvil.

Como se ha mencionado anteriormente, no existe una definición única y consensuada. Todas las definiciones tienen elementos comunes pero también poseen elementos diferenciadores. Para Smith (2008) el cyberbullying es una conducta agresiva e intencional mientras que para

Mendoza (2012) es una difusión maliciosa de información en la red. Ambos autores coinciden en que se realiza de forma reiterativa y a través de una serie de dispositivos electrónicos. Smith añade que la víctima no puede defenderse por sí misma fácilmente en dicha situación mientras que Mendoza añade el tipo de información que puede difundirse en la red (fotos, vídeos, y/o texto) y los medios explícitamente descritos (computadora y/o móvil).

Desde nuestro punto de vista, el cyberbullying es una difusión maliciosa de información de una persona o varias en la red, en forma de mensajes de texto, redes sociales, correos electrónicos, en páginas web, blogs... Esa información puede estar basada en imágenes, texto, vídeos etc. Asimismo, dicha difusión maliciosa de información se repite en el tiempo mediante el uso de dispositivos electrónicos.

Las principales características del cyberbullying según Hernández y Solano (2007) son las siguientes:

- Exige el dominio y uso de las TIC.
- Se produce de forma indirecta. El agresor en la mayoría de los casos es anónimo aunque hay a veces que el agresor ha sido hostigador anteriormente de la víctima. El agresor suele utilizar pseudónimos o nombres falsos.
- Rápida difusión de la información en cuestión de segundos. Las TIC permiten difundir de forma rápida y global la información ya sea un mensaje, una foto etc.

### *3.2.3 Tipos de cyberbullying*

Según Hernández y Solano (2007) existen dos tipos de cyberbullying. Por un lado, cuando el alumno empieza a recibir acoso a través de la red sin existir antecedentes y por otro lado, aquel que aparece como intensificador del bullying.

Son muchos los medios electrónicos que existen y han existido en nuestra sociedad. Según Mendoza (2012) los medios electrónicos que suelen utilizarse como vía para producirse el cyberbullying son los mensajes de texto, envío o publicación de fotos o vídeos en línea, llamadas telefónicas, correos electrónicos, fotos o salas de chat y mensajería instantánea.

Cabe destacar que dentro del cyberbullying existen varios tipos de acoso cibernético. Según Mendoza (2012) existen los siguientes:

- Insulto electrónico: Intercambio breve y acalorado entre dos o más personas mediante algún dispositivo electrónico. Dicho insulto puede ser privado o público.
- Hostigamiento: Acción que consiste en molestar a través de palabras, conductas o actos reiterados a una persona con el fin de generar una alteración emocional.
- Denigración: Envío de información despectiva y falsa respecto a otra persona. Dicha información puede ser escrita, pueden ser imágenes o vídeos los cuales son colgados en blogs, páginas web...
- Suplantación: En este caso el acosador se hace pasar por la víctima utilizando las claves de acceso de la misma para hacer uso de su cuenta de correo o de su identidad de alguna red social, con la finalidad de enviar información negativa, maliciosa u ofensiva. Las personas que reciban dicha información se incomodarán con la víctima, pero no con el acosador que es la persona que está realmente realizando dichas acciones.
- Desvelamiento: Revelación de información comprometedor, que de otro modo no habría revelado a nadie; puede ser un texto, fotografías, vídeos o un mensaje instantáneo.

- Sonsacamiento: Consiste en engañar a alguien para que revele información personal de otra persona. Esa información es difundida posteriormente de forma maliciosa.
- Exclusión: Consiste en hacer de lado a una persona del grupo de amigos. La víctima lo visiona como una exclusión social.
- Ostracismo: Consiste en no responder a los correos o no responderlos con prontitud. La víctima siente sensación de abandono o menosprecio por lo que sufre consecuentemente una disminución de autoestima.
- Ciberpersecución: Consiste en perseguir a otra persona a través de las comunicaciones electrónicas de forma reiterada. Esa persecución a la víctima se realiza mediante mensajes reiterados hostigadores y con algún tipo de amenaza.
- Paliza feliz: Situación en la cual un grupo de adolescentes graban a otros en el momento de hostigar, dar un golpe, etc. a otra persona. Ese vídeo se sube posteriormente a la red el cual es visionado por multitud de personas.

#### *3.2.4 Fases del cyberbullying*

Al igual que en el bullying, el cyberbullying también se desarrolla a lo largo de varias fases, aunque no todas las víctimas deben de pasar necesariamente por todas las fases. Cada situación es única y diferente a las demás, con unas características y peculiaridades sobrevenidas por el contexto en el que se desarrolla y las características de cada uno de los protagonistas.

Para Molina y Vecina (2015) existen las siguientes fases:

En la primera fase el acosador mantiene un contacto físico con la víctima. En algunas ocasiones, la víctima ya ha sido maltratada por el acosador antes de llevar a cabo el acoso por medio de las tecnologías.

La segunda fase comienza cuando se produce dicho acoso a través de los medios tecnológicos. El acosador amenaza, insulta o coacciona a la víctima. Como se ha mencionado anteriormente respecto al bullying; en un principio todo se ve como un juego entre compañeros, pero la realidad no es esa. El acosador hace público dicho acosamiento gracias a la rápida difusión que tienen actualmente las nuevas tecnologías.

La última fase es aquella en la que aparecen los daños psicológicos graves que pueden ser cambios físicos o somáticos (sudoraciones, pérdida de peso, alteraciones en el sueño...), cambios psicológicos (ataques de pánico, trastornos depresivos, ansiedad o baja capacidad para autorregular sus emociones, conductas...), cambios sociales (bajo interés en el establecimiento de relaciones, ausencia de amigos o personas de confianza, aislamiento, retraimiento social...) y cambios en los hábitos de la víctima (disminución del rendimiento académico, modificación en el tiempo dedicado al estudio o desajustes en los hábitos alimentarios entre otros).

Siguiendo a este mismo autor en el escenario del cyberbullying, existen los mismos actores que se han mencionado anteriormente en el bullying. Aunque cabe destacar que Mendoza (2012) añade que los agresores suelen ser personas “adictas” a Internet las cuales pertenecen a comunidades virtuales creando sus propios blog, web personales y utilizan redes sociales, chat, mensajería instantánea, etc. Mientras que Veen (2002 y 2003) considera que los agresores pertenecen a la e-Generación o generación del Homo Sapiens, es decir, personas que actualmente tienen entre 3 y 18 años y que utilizan de forma natural y espontánea para comunicarse tecnologías como la televisión y el mando a distancia, el ordenador personal, el ratón y el teléfono móvil. Por último, Simone (2000) explica que son jóvenes que poseen capacidades de exploración integrada de la información, habilidades para realizar múltiples tareas de manera simultánea, habilidades para procesar información discontinua, o simultánea

y por tanto, una forma no secuencial de aproximarse al conocimiento. (Citado en Hernández y Solano 2007, p 26)

### *3.2.5 Consecuencias del cyberbullying*

Según Hernández y Solano (2007), las consecuencias que se producen en el cyberbullying son las mismas que se han citado anteriormente en el bullying pero el grado de daño es mayor ya que a través de Internet se cubre el agresor de tal forma que no mantiene contacto directo con la víctima; no ve su cara, sus ojos, su dolor, su pena por lo que no podrá empatizar con la víctima.

## **3.3 Educación emocional**

### *3.3.1 Concepto de emoción*

Como indican Gallardo y Gallardo (2010), “en la actualidad existen numerosas definiciones acerca del concepto de emoción. Durante muchos años, la emoción ha sido definida como una agitación del ánimo acompañada de fuertes conmociones en el ámbito somático” (p.11).

Cabe señalar que cada autor tiene un enfoque teórico acerca del concepto de emoción.

Zaccagnini (2004) define emoción como

Una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p. 12).

Sin embargo, para Darder y Bach (2006) las emociones son:

El conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones cerebralmente complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran un talante o una manera de ser. En ellas se conjugan lo innato, lo vivido y lo aprendido. (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p.13).

Como se ha expuesto anteriormente, no hay un concepto único de emoción, entre otras razones porque resulta difícil dar una definición que reúna todas las dimensiones de la experiencia emocional, explica Gallardo y Gallardo (2010). Sin embargo, hay un acuerdo en que las emociones son funciones cerebrales complejas con tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual.

Según Bisquerra (2003), el componente neurofisiológico se refiere a las respuestas involuntarias, aquellas respuestas que las personas no pueden controlar. Este componente se puede ver manifestado en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, respiración etc. El componente conductual de una persona permite deducir qué tipo de emoción está experimentando en ese momento o situación. Esto se puede ver reflejado en las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de la voz, volumen, ritmo, movimientos corporales etc. Por último, se hace referencia al componente cognitivo que es lo que a veces se denomina sentimiento de la propia persona.

### *3.3.2 Concepto de inteligencia emocional*

Siguiendo a Gallardo y Gallardo (2010), el término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por B. Leuner en 1966; pero fueron Mayer y Salovey (1990) quienes definieron

la inteligencia emocional como un “subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los propios sentimientos y emociones, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y de emplear esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.” (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p.50).

Posteriormente, estos mismos autores reformularon la definición del concepto de inteligencia emocional refiriéndose a la habilidad de observar, evaluar y manifestar emociones con precisión; la habilidad para originar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regularizar las emociones e impulsar el desarrollo emocional e intelectual.

Sin embargo, Zaccagnini (2004), define “la inteligencia emocional como conjunto de habilidades o destrezas que nos permiten revisar y modificar nuestros estados emocionales de cara a mejorar nuestro comportamiento diario” (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p. 50)

Otro de los autores, Goleman (1999) define la inteligencia emocional como la capacidad de explorar nuestros propios sentimientos así como los del resto de las personas, motivarnos y manejar de forma adecuada las relaciones que tenemos con el resto y con nosotros mismos. (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p.52)

Este mismo autor, ha transformado el modelo de inteligencia emocional que se ha citado anteriormente de Mayer y Salovey en una interpretación que incluye las siguientes cinco habilidades emocionales y sociales básicas:

- Conciencia de sí mismo: Capacidad que tenemos las personas para saber lo que sentimientos en un momento y situación determinada.
- Autorregulación: Saber manipular nuestras emociones para facilitar la tarea que estamos realizando con el fin de conseguir unos objetivos determinados.



- **Empatía:** Saber darse cuenta de lo que sienten otras personas, es decir, ser capaz de ponerse en el lugar de otras personas para saber los sentimientos que están experimentando.
- **Habilidades sociales:** Saber manejar nuestras propias emociones con la relación de los demás, saber interpretar las situaciones, saber interactuar de forma fluida... En definitiva, saber emplear nuestras habilidades sociales con algún tipo de fin ya sea con el fin de resolver conflictos, de cooperar, de trabajar en equipo...

Gardner señala en su obra “Multiple intelligences” (1995) que existen siete inteligencias las cuales se detallan a continuación:

- Inteligencia lingüística: Capacidad de usar las palabras ya sea de forma oral o escrita.
- Inteligencia lógico-matemática: Capacidad de manejar los números con efectividad así como la capacidad de razonar de forma adecuada.
- Inteligencia espacial: Capacidad de observar el mundo viso-espacial de forma concreta.
- Inteligencia cinético-corporal: Capacidad de controlar el propio cuerpo para manifestar ideas y sentimientos. Asimismo, facilidad de emplear las manos en la producción o transformación de objetos.
- Inteligencia musical: Capacidad de distinguir, diferenciar, modificar y expresar las formas musicales.
- Inteligencia interpersonal: Capacidad de percibir y distinguir los estados de ánimo, intención, motivación y sentimientos de otras personas.
- Inteligencia intrapersonal: Autoconocimiento y capacidad para actuar según ese conocimiento.

En 2001 este mismo autor añadió dos tipos de inteligencia más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista. La inteligencia existencial es la que se refiere a la formulación de preguntas sobre el sentido que tiene la vida mientras que la inteligencia naturalista se refiere a la conciencia ecológica que tenemos para mantener nuestro entorno.

De todas las inteligencias citadas anteriormente, las que se relacionan con la inteligencia emocional son la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. (Citado en Gallardo y Gallardo, 2010, p.60)

### *3.3.3 Concepto de educación emocional*

Para Bisquerra (2000) la educación emocional es:

El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Citado en Vivas, 2003, p.1).

Según Goleman (1996), los programas de enseñanza de habilidades en el ámbito de la educación deben incluir el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, capacidad de escuchar, capacidad de resolver conflictos y la colaboración con el resto de personas. Sin embargo, para Greeberg (2000) enseñar dichas habilidades consiste en fomentar también un entorno emocional tanto en las escuelas como en los hogares de los alumnos para así ayudar a dicho desarrollo. (Citado en Vivas, 2003, p. 3)

Como se ha descrito anteriormente la educación emocional se debe de entender como un elemento imprescindible en la vida de una persona. A continuación, se detallan los principios de la educación emocional a partir de las aportaciones de Bisquerra (2003):

- a) El desarrollo emocional es una parte inseparable del desarrollo integral de la persona.
- b) La educación emocional debe entenderse como un proceso que abarca lo personal como lo social.
- c) La educación emocional es un proceso continuo y permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico del alumno.
- d) La educación emocional debe tener un carácter participativo y cooperativo por todos los miembros que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas.
- e) La educación emocional debe ser flexible ya que está sujeta a un proceso continuo de revisión y evaluación para adaptarse a las necesidades de los participantes y circunstancias del momento.

Según Vivas (2003) la educación emocional a su vez persigue los objetivos siguientes los cuales se explican a continuación:

- a) Conseguir un mejor entendimiento de las propias emociones.
- b) Saber identificar las emociones del resto de las personas.
- c) Saber regular las propias emociones de uno mismo.
- d) Prevenir las consecuencias de las emociones negativas intensas.
- e) Desarrollar la habilidad para propagar emociones positivas.
- f) Saber relacionarse emocionalmente de manera positiva con el resto de las personas.

Así pues, se considera apropiado, positivo y edificante la inclusión de tales objetivos en el currículo actual, es decir, enmarcarlos en el trabajo del aula para poder trabajarlos de forma simultánea o paralela con los alumnos.

Como se ha indicado anteriormente, la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente. Según Vivas (2003) se debe desarrollar tanto en el curriculum académico como a lo largo de la vida de cada persona, por eso es importante promover la educación emocional tanto en el contexto educativo como en el familiar. Siguiendo a esta misma autora, el desarrollo de dichas habilidades comienza en el contexto familiar, concretamente a través de la relación padre, hijos y hermanos. Los padres son los responsables de enseñarles a sus hijos cómo identificar y manejar sus emociones. En definitiva, la educación emocional de los padres revierte en el bienestar propio y en el de sus hijos. Para Goleman (1996) la primera escuela de aprendizaje emocional también es la familia. El entorno familiar es donde el niño crece desde que nace. Cuando son pequeños es cuando mayor plasticidad posee su cerebro. (Citado en Vivas, 2003, p.8). Del mismo modo Bach (2001) piensa que “es en el entorno familiar donde el niño descubre por primera vez sus sentimientos, las reacciones de los demás ante sus sentimientos y sus posibilidades de respuesta ante ambas cosas.” (Citado en Vivas, 2003, p.9).

Vivas (2003) afirma que la educación siempre se ha centrado en el desarrollo intelectual/cognitivo olvidando el desarrollo emocional de los alumnos, pese a que siempre se ha planteado la necesidad de una educación integral desarrollando todas las dimensiones del alumno. En el ámbito escolar el desarrollo emocional debe ser complementario al desarrollo cognitivo. Asimismo, Tapia (1998) también afirma que el desarrollo emocional de los alumnos es ignorado por el curriculum escolar. Sin embargo, Imbernon (1999) afirma que en las aulas de la escuela es donde las personas mantienen relaciones sociales, realizan

actividades, se comprometen con diversos papeles por lo que desarrollan capacidades de tipo cognitivo, afectivo, moral y social. (Citado en Vivas, 2003, p.14)

Consecuentemente, como indican todos estos autores citados anteriormente además de promover la educación emocional desde el contexto familiar también es importante promover las habilidades de la inteligencia emocional desde el diseño curricular.

Meyer y Turner (2002), explican que las conductas afectivas del profesorado juegan un papel importante tanto en lo académico o cognitivo como en lo interpersonal. (Citado en Vivas, 2003, p. 13).

Asimismo, Martín y Vock (1997) afirman que “los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima.” (Citado en Vivas, 2003, p.13).

Según Vivas (2002), toda la persona que se dedique a la enseñanza debe tener habilidades para relacionarse con los alumnos en una diversidad de situaciones. Los profesores deben poseer rasgos como flexibilidad, tolerancia, sentido del humor, capacidad para relajarse, ser innovador y poder improvisar. Asimismo, Gallego, Alonso, Cruz y Lizama (1999) explican que un buen maestro debe tener una percepción acerca de sus propias emociones, debe saber controlar las mismas, debe ser capaz de motivarse a sí mismo, debe tener la capacidad de ponerse en el lugar de los alumnos y familiares así como la capacidad de mantener relaciones sociales con estos últimos y la capacidad de saber encontrar el tono adecuado para dirigirse a los mismo (Citado en Vivas, 2003, p. 14).

El compromiso emocional que tiene el profesorado con los alumnos en lo que conlleva a la educación emocional debe estar presente a lo largo de todas las etapas del proceso educativo no solo en las primeras etapas.

Elías, Hunter y Kress (2001) señala tres condiciones necesarias para desarrollar el aprendizaje social y emocional en las aulas. (Citado en Vivas, 2003, p.15)

- Las escuelas deben de percibirse como comunidades de aprendizaje donde el aprendizaje emocional está integrado con el aprendizaje académico. Debe de existir un clima escolar positivo donde prime el consenso y la colaboración.
- Los profesores deben preocuparse del desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos y de ellos mismos.
- Los padres juegan un papel importante tanto en el desarrollo académico como en el desarrollo emocional.

## **4. Objetivos**

### *4.1 Objetivos generales*

Según la orden ECD/850/2016 de 29 de Julio que modifica la orden del 16 de Junio del Currículo de Primaria estos son los siguientes que se establecen como generales en este proyecto:

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### *4.2 Objetivos específicos*

a) Fomentar un aprendizaje del uso de las nuevas tecnologías basado en el respeto, la tolerancia y la no discriminación de otros alumnos.

b) Fomentar un aprendizaje de las nuevas tecnologías basado en las necesidades académicas y acordes la etapa del desarrollo personal en el que se encuentran cada uno de ellos.

c) Potenciar el desarrollo de competencias emocionales como vía de prevención de conflictos interpersonales.

d) Desarrollar las capacidades necesarias para una correcta gestión de las emociones.



## 5. Metodología

Por un lado, la metodología aplicada para la elaboración del presente proyecto ha sido principalmente la de consulta de literatura científica así como publicaciones académicas de diversa índole, todo ello en relación a la temática del bullying y cyberbullying, así como educación emocional e inteligencia emocional. Para ello se ha recurrido a diferentes fuentes secundarias como pueden ser revistas de divulgación científica, libros especializados, publicaciones de interés académico y estudios acerca de lo mismo o directamente relacionados.

Se ha recopilado y seleccionado información científica y divulgativa para la elaboración de un marco teórico y conceptual que nos permitiese conocer los aspectos y características básicas de este tipo de acoso escolar, y que nos permitiese al mismo tiempo, establecer una base teórica para la elaboración de la propuesta de intervención.

Por otra parte, la metodología a seguir en cada una de las actividades diseñadas que se muestran a continuación será una metodología activa, constructiva, participativa y lúdica donde sea el propio alumno el que construya su propio aprendizaje con la guía del profesor y mediante dinámicas de grupo, “*role-playing*”, diálogos o reflexiones individuales y grupales, entre otras.

Para la materialización del programa se ha planificado la realización de una actividad o sesión de periodicidad semanal la cual será llevada a cabo durante la hora de tutoría. Esta actividad ha sido diseñada para que la duración aproximada de la misma sea de unos 40 minutos de duración como máximo; siempre dependiendo de la actividad así como de la participación más o menos activa de los alumnos en cuanto a esta. La persona responsable de poner en marcha el programa será la figura del tutor encargado del grupo durante el curso. En cada actividad se detalla el procedimiento del desarrollo, así como los objetivos a conseguir y recursos a utilizar que servirán de guía para el profesor.

## **6. Desarrollo del programa de intervención**

Llegados a este punto, es el momento de presentar las acciones a través de las cuales se materializarán los objetivos propuestos y que darán forma al proyecto de intervención que se pretende poner en marcha. A continuación, se detallan los recursos necesarios, las actividades diseñadas, la temporalización del programa así como los instrumentos de evaluación del mismo.

### **6.1 Recursos humanos**

Para la puesta en marcha del programa y la ejecución de las actividades propuestas se debe contar con los profesionales protagonistas en el ámbito de la educación: el profesorado. Concretamente con los tutores pertenecientes al curso 4º de primaria, ya que es donde se pretende poner en marcha dicho programa. Se ha elegido este curso ya que según el reciente Informe elaborado por la Fundación ANAR (2017) la edad media de inicio del cyberbullying es a los 12,3 años, por lo que de esta forma se podrían prevenir posibles casos de cyberbullying ya desde el colegio.

Actualmente, no todo el profesorado existente posee conocimientos acerca del cyberbullying ni de la importancia de la educación emocional, por lo que se ha diseñado un cuadernillo como guía para el profesorado. El cuadernillo consta de un pequeño resumen acerca de la delimitación conceptual de acoso escolar, cyberbullying y educación emocional así como el planteamiento de cada una de las actividades diseñadas y sus objetivos correspondientes. Este cuadernillo está diseñado como guía para todo el profesorado, tanto para aquellos profesores que no tengan conocimientos acerca de esta temática que les servirá como introducción, como para aquellos que tengan conocimientos acerca de esta temática que les servirá como guía y apoyo. Asimismo, el cuadernillo es complementado por un cd, el cual incluye el material didáctico para el desarrollo de cada una de las sesiones.

## 6.2 Recursos materiales y técnicos

### **Instalaciones**

Para el presente programa se necesitará un aula con la suficiente capacidad para todo el alumnado dotada con los equipos electrónicos indispensables para la proyección de materiales audiovisuales.

### **Materiales fungibles**

Para el desarrollo de las actividades se requerirán todos aquellos materiales necesarios para la transmisión de conocimientos como (papel, bolígrafos, ordenadores, etc.).

## 6.3 Actividades propuestas

A continuación se presentan cada una de las sesiones así como su desarrollo, metodología, objetivos, espacio y recursos de cada una de ellas.

Todas y cada una de las actividades desarrolladas irán encaminadas a la prevención del cyberbullying.

# Sesión 1

<b>TÍTULO</b>	Iniciándonos en el bullying y el cyberbullying		
<b>SESIÓN</b>	1	<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Conocer el concepto de acoso escolar así como el concepto de cyberbullying.</li><li>❖ Iniciar a conocer el concepto de emoción.</li><li>❖ Fomentar la comunicación del grupo.</li><li>❖ Conocer, comprender y respetar las opiniones de los demás.</li></ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>En esta primera sesión se intentará sumergir al alumnado en el concepto de acoso escolar y cyberbullying proyectando varios vídeos.</p> <p>El profesor no debe decir la temática del mismo ya que la debe de adivinar el propio alumnado una vez que lo haya visionado. Una vez proyectado el cortometraje, el alumnado realizará una reflexión grupal a través de un debate donde el profesor será el guía proporcionando a los alumnos preguntas para fomentar la comunicación y la participación. Como requisito principal, todos los alumnos deberán participar mínimo una vez en el debate.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “¿Qué tema tratan los vídeos?”</li><li>• “¿En qué te has basado para adivinar la temática de los vídeos?”</li><li>• “¿Qué casos se observan en los vídeos en los cuales los niños sufren y se sienten mal?”</li><li>• ¿Cómo crees que se sienten los niños que sufren el acoso y maltrato por parte de los otros niños?</li><li>• ¿”Cómo crees que se sienten los niños que actúan como acosadores”? ¿”Por qué crees que actúan así”?</li><li>• “¿Qué harías si un niño actuará así contigo?”</li><li>• “¿Qué harías si vieras que se están portando mal con un niño y le están haciendo daño?”</li></ul>			

- “¿Te has visto alguna vez en alguna de estas situaciones? ¿Y algo de tus amigos, familiares, conocidos...?”

Finalmente, se iniciará parte de la siguiente sesión de tal forma que se sumergirá al alumnado en la temática de las emociones. El profesor preguntará al alumnado realizará varias preguntas para fomentar un debate entre el alumnado "¿Qué son las emociones?" "¿Hay una o varias emociones?" "¿Todas las personas sentimos las emociones?" entre otras. Todo el alumnado debe llegar a un acuerdo para definir que es una emoción para ellos.

ESPACIO	RECURSOS
Aula	Proyector Vídeos

## Sesión 2

<b>TÍTULO</b>	Mis emociones		
<b>SESIÓN</b>	2	<b>DURACIÓN</b>	35 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.</li> <li>❖ Utilizar y ampliar el vocabulario emocional.</li> <li>❖ Conocer las emociones que sufren los agresores y víctimas.</li> <li>❖ Fomentar la comunicación entre el alumnado.</li> <li>❖ Conocer, comprender y respetar las opiniones de los demás.</li> </ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para el desarrollo de esta sesión se ha de pedir al conjunto de los alumnos que piensen en todas aquellas emociones que vayan experimentando a lo largo de la semana y las escriban en un papel.</p> <p>En esta sesión comenzará el desarrollo de la actividad propiamente dicha formando un semicírculo de tal forma que todos los alumnos se vean entre ellos las caras. Una vez posicionados, se les pedirá que lean en silencio la hoja en la cual han escrito las emociones experimentadas a lo largo de la semana. Posteriormente, se les pedirá que de forma voluntaria comuniquen al resto de compañeros las emociones que han vivido en ese periodo. Uno de los alumnos será el voluntario de apuntar en la pizarra todas las emociones que vayan comunicando.</p> <p>Una vez que todos los que han querido participan lo hayan hecho, se repasa lo escrito en la pizarra borrando aquellas emociones que hayan sido repetidas así como aquellas que no sean consideradas emociones a juicio del grupo. A continuación se escribirán ocho columnas en la pizarra en las cuales se escribirán cada una de las siguientes emociones: <i>tristeza, miedo, irritación, remordimiento, culpa, soledad, frustración, odio</i>. Una vez dibujada la tabla se irán agrupando las emociones proporcionadas por el alumnado según esta clasificación. Si alguna de las emociones vividas no se ajusta a dicha clasificación, se borrará y el profesor explicará que esa emoción se trabajará en otro momento más adelante.</p>			

A medida que se produce la clasificación de las emociones, el profesor debe de proceder a realizar las siguientes preguntas “¿Qué sentimos o qué nos pasa cuando tenemos miedo, estamos tristes, sentimos odio etc.? además de todas aquellas que resulten pertinentes al amparo del discurso grupal establecido y de las dudas que vayan apareciendo, de modo que se induzca la reflexión grupal con el objetivo de fomentar la comunicación entre los asistentes.

Esta actividad trata de trabajar el concepto de emoción a través de las emociones básicas y a la vez estas relacionadas con las emociones que tanto el agresor como la víctima pueden sufrir en cualquier situación de acoso escolar o cyberbullying.

<b>ESPACIO</b>	<b>RECURSOS</b>
Aula	Pizarra Tizas

## Sesión 3

<b>TÍTULO</b>	La caja de las emociones		
<b>SESIÓN</b>	3	<b>DURACIÓN</b>	35 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Utilizar vocabulario emocional.</li><li>❖ Adquirir conciencia de la diversidad de las emociones.</li><li>❖ Distinguir emociones.</li></ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización dicha actividad se prepararán previamente cuatro fichas en las que se escribirán las emociones siguientes: tristeza, miedo, alegría, remordimiento. Las emociones se pueden introducir en una caja la cual denominaremos <i>Caja de las emociones</i>.</p> <p>Los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. Se pedirá al alumnado que piensen situaciones las cuales tienen que estar relacionadas con el colegio y hayan sentido las siguientes emociones: tristeza, miedo, alegría, remordimiento. Las situaciones pueden ser imaginadas o pueden ser situaciones vividas por los propios alumnos o por el alguno de sus compañeros. Pasados, cinco minutos aproximadamente, para que puedan pensar, el profesor pedirá a cuatro voluntarios al azar a los cuales se les tapaná los ojos con un pañuelo y posteriormente, deberán sacar una ficha de la caja de las emociones. A continuación, se les dejará tres o cuatro minutos para que lean la ficha y piensen cómo van a explicar o representar al resto de sus compañeros la emoción escrita en la ficha. Cada uno de los voluntarios, de uno en uno, explicará con sus propias palabras o representarán una situación en la que hayan vivido la emoción elegida en la caja de las emociones.</p> <p>Al finalizar cada explicación o representación, el profesor preguntará al conjunto de alumnos las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “¿Habéis pensando una situación similar para esta misma emoción?”</li><li>• ¿”La representación os ha provocado la misma emoción que al actor?”.</li></ul>			



Al finalizar la actuación de los cuatro voluntarios se hará una reflexión grupal de tal forma que el profesor deberá hacer una serie de preguntas para fomentar la comunicación entre el grupo así como la participación.

- “¿Todos sentís la misma emoción en situaciones similares?”
- “¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes o sólo en las situaciones representadas?”
- “¿Qué situaciones habías pensando para las diversas emociones mencionadas?”
- “¿Qué emociones pensáis que sienten los agresores? ¿Por qué? ¿Y la víctima?”
- “¿Has aprendido algo nuevo en esta sesión?”

ESPACIO	RECURSOS
Aula	Pizarra Tiza Pañuelo Fichas de emociones/Caja de emociones

## Sesión 4

<b>TÍTULO</b>	El lazarillo		
<b>SESIÓN</b>	4	<b>DURACIÓN</b>	30 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Identificar las emociones.</li><li>❖ Relacionar las emociones con imágenes que reflejen el acoso escolar y/o cyberbullying.</li></ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización de esta sesión se distribuye al alumnado en parejas, un alumno será A y otro B, procurando que las parejas no tengan una estrecha relación de amistad. El alumno A simulará a un ciego y el alumno B a un lazarillo. Las parejas se repartirán por todo el espacio de tal forma que no se puedan oír unos a otros. El profesor debe preparar una batería de diversas imágenes relacionadas con el colegio y a su vez con situaciones que reflejen el acoso escolar y cyberbullying. Se deberá preparar tantas imágenes como parejas haya.</p> <p>El lazarillo de cada pareja tapaná los ojos al que hace de ciego con un pañuelo. El profesor repartirá a cada lazarillo una imagen. El lazarillo será el encargado de describir la imagen dando la información lo más exacta posible a su compañero. Deberá especificar detalles, pero no se puede decir el nombre ni nada que lo pueda identificar claramente, de esta forma su pareja debe construir una imagen mental lo más parecida posible a la descrita. Una vez que los lazarillos hayan terminado de describir las fotografías, el profesor recogerá todas las imágenes y las colocará encima de la mesa de tal forma que los que simulaban ser ciegos deberán identificar la imagen que el lazarillo les ha descrito.</p> <p>Se repetirá la misma actividad, cambiando el rol de la pareja. El lazarillo pasará a ser ciego y viceversa. Una vez finalizada la actividad, cada alumno deberá escribir en un papel las emociones que estaba sintiendo cuando su compañero les intentaba describir la imagen y las imágenes que una vez vista la fotografía han sentido.</p>			

Posteriormente, de forma grupal y voluntaria cada alumno podrá expresar las emociones que han sentido durante y después de la descripción de la imagen.

<b>ESPACIO</b>	<b>RECURSOS</b>
Aula	Batería de imágenes Pañuelos Papel

## Sesión 5

<b>TÍTULO</b>	¡Sentimos y vivimos!		
<b>SESIÓN</b>	5	<b>DURACIÓN</b>	35 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Relacionar emociones a sucesos que reflejen situaciones de bullying y/o cyberbullying.</li><li>❖ Desarrollar la empatía.</li></ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>En una pizarra se dibujará un cuadro que esté dividido en ocho partes iguales. Cada parte pertenecerá a una emoción diferente y a su vez a un color diferente. Se entregarán a cada alumno 8 fichas de sus respectivos colores. Cada color pertenece a una emoción como hemos especificado anteriormente.</p> <p>El profesor planteará situaciones diversas relacionadas con el bullying y cyberbullying de tal forma que cada alumno levantará la mano para cada una de las situaciones con la ficha de color que crea conveniente. Se anotarán en la pizarra el número de emociones vividas en cada una de las situaciones mencionadas y posteriormente se recogerá en una ficha de recogida de información. Se nombrará una situación por cada emoción planteada.</p> <p>Al finalizar, los alumnos deberán reflexionar de forma individual acerca de la diversidad de las emociones experimentadas así como la diversidad sobre las diferentes emociones vividas por cada persona ante una misma situación.</p> <p>Situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durante el recreo, no te dejan jugar en el partido de fútbol que se está realizando.</li><li>• Te pegan en la salida del colegio.</li><li>• Tú amigo te quita el almuerzo en el recreo todos los días.</li><li>• Me insultan a través del correo electrónico.</li><li>• Envían correos electrónicos desde vuestro propio correo a vuestros contactos</li></ul>			

insultándolos.

- Le pego a un compañero durante el recreo.
- Se te ríen durante todos los recreos porque no sabes jugar a la comba.
- Difunden un fotomontaje por las redes sociales.
- Te envían continuamente Whatsapp insultándote.

Una vez realizado lo anteriormente expuesto, cada alumno debe elegir una de las situaciones nombradas las cuales se proyectarán con el proyector y debe de decir cómo se sentiría él en esa situación y que podría hacer para sentirse de otra forma.

<b>ESPACIO</b>	<b>RECURSOS</b>
Aula	Fichas de colores Pizarra Tizas Ejemplos de situaciones Ficha de recogida de información

## Sesión 6

<b>TÍTULO</b>	¿Y tú qué harías?		
<b>SESIÓN</b>	6	<b>DURACIÓN</b>	35 minutos.
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conocer las formas de responder ante una situación/problema.</li> <li>❖ Aprender a la resolución de conflictos mediante la resolución pacífica.</li> <li>❖ Fomentar la comunicación así como el respeto de las diversas opiniones de las demás personas.</li> </ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización de esta sesión el profesor les presentará a los alumnos una determinada situación de tal forma que el profesor lo lee en voz alta y cada alumno en un folio en blanco debe escribir durante 10 minutos como actuaría él en una situación como esta. La respuesta no debe contener más de quince líneas, debe ser breve y concisa.</p> <p>Posteriormente, el profesor deberá hacer hincapié que todos los conflictos o problemas que surjan en la vida cotidiana se deben resolver mediante una resolución pacífica, llegando todos los integrantes del problema a una solución.</p> <p>Finalmente, todos los alumnos deberán leer sus respuestas en voz alta y debatir con ayuda del profesor si han elegido una resolución pacífica al conflicto o no.</p> <p><u>Situación o problema planteado:</u></p> <p><i>"María es una chica de 10 años la cual asiste todos los días al colegio sin ganas, triste y poco motivada. Jorge, compañero de clase de María, ha colgado en su perfil de la red social Tuenti, un fotomontaje para burlarse de ella. El fotomontaje ha provocado cientos de comentarios despectivos hacia la víctima, María. Asimismo, dicho fotomontaje se ha difundido con gran rapidez por la red. Cabe destacar que la mayoría de los comentarios que contiene la foto son de compañeros de la clase de María."</i></p>			
<b>ESPACIO</b>		<b>RECURSOS</b>	
		Folios	

Aula	Bolígrafos Problema diseñado.
------	----------------------------------

## Sesión 7

<b>TÍTULO</b>	¿Qué piensas de mí?		
<b>SESIÓN</b>	7	<b>DURACIÓN</b>	35 minutos.
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrollar la autoestima.</li> <li>❖ Hacer reflexionar sobre el pensamiento que tienen los demás de él.</li> <li>❖ Conocer, comprender y respetar las opiniones de los demás.</li> <li>❖ Fomentar la comunicación.</li> </ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización de esta sesión se colocarán todos los alumnos en un círculo.</p> <p>Cada uno de los alumnos tiene un papel donde escribirá su nombre en la parte de arriba. Ese papel lo tendrán que pasar al compañero de su derecha de tal forma que cada alumno deberá escribir algo que quieran decirle a esa persona que les haya tocado, algo que piensen de ella, una cualidad suya etc.</p> <p>Al finalizar cada alumno debe tener en sus manos el papel que tenga escrito su nombre de tal forma que cada uno verá lo que le han escrito. Asimismo de forma voluntaria deberán expresar cómo se han sentido al recibir los mensajes de sus compañeros, cuál le ha impactado más y por qué.</p>			
<b>ESPACIO</b>		<b>RECURSOS</b>	
Aula		Folios Bolígrafos	



## Sesión 8

<b>TÍTULO</b>	Fotoemocionario		
<b>SESIÓN</b>	8	<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Ser capaz de seleccionar imágenes que inspiren alguna emoción.</li><li>❖ Identificar las propias emociones.</li><li>❖ Comunicar y describir verbalmente las propias emociones con el resto del grupo.</li><li>❖ Comparar emociones propias con otras ajenas.</li><li>❖ Fomentar la comunicación así como el respeto entre los compañeros.</li></ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización de esta sesión se expondrán diferentes fotografías a los alumnos de tal forma que queden al alcance de todo el grupo y puedan ser observadas por este último. Los alumnos deberán recorrer la exposición mirando las fotografías detenidamente y prestando atención. Cada alumno deberá seleccionar una fotografía que les haya provocado alguna emoción, aquella que más les haya impactado por algún motivo en especial. Varios alumnos pueden haber elegido la misma fotografía.</p> <p>Una vez que todos los alumnos tengan su fotografía elegida deberán sentarse con su foto. Si varios alumnos han elegido la misma fotografía se sentarán juntos en grupo.</p> <p>Cada persona, o grupo si lo hay, de uno en uno deberá mostrar al grupo la fotografía que ha elegido. Durante unos minutos los demás también pensarán en una o varias emociones que esa fotografía les provoque. A continuación, se explicará al grupo por qué han seleccionado esa foto y qué emoción les ha provocado. La exposición deberá realizarse en silencio y en actitud de escucha activa y respeto al resto de compañeros.</p> <p>Después de la exposición de cada uno de los grupos, el profesor dará inicio a un debate con el grupo de alumnos los cuales deberán responder a las siguientes preguntas que se expondrán a continuación.</p>			

1. ¿Una misma imagen te ha provocado emociones diferentes? ¿Y te provocan las mismas emociones imágenes diferentes?
2. ¿Vuestras emociones son iguales o se parecen a la de vuestros compañeros?
3. ¿Qué has aprendido en esta sesión?

<b>ESPACIO</b>	<b>RECURSOS</b>
Aula	Batería de fotografías

## Sesión 9-10

<b>TÍTULO</b>	Mi buen uso de las nuevas tecnologías		
<b>SESIÓN</b>	9-10	<b>DURACIÓN</b>	120 minutos
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fomentar el buen uso de las nuevas tecnologías.</li> <li>❖ Fomentar la comunicación/diálogo en pequeños grupos.</li> <li>❖ Fomentar el consenso del grupo clase.</li> <li>❖ Conocer, comprender y respetar las opiniones de los demás.</li> </ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<p>Para la realización de esta sesión será necesario dividir a los alumnos al azar en varios grupos de tal forma que en cada grupo haya cuatro alumnos. Dentro de cada grupo, cada alumno tendrá que desempeñar un rol. El profesor les repartirá cuatro pinzas a cada grupo las cuales tendrán un número escrito el cual se identifica con un rol el cual se deberá de cumplir dentro del grupo. Asimismo, cada grupo tendrá un color. Los roles que tendrán que desempeñar los alumnos son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Persona que se dedica a escribir en la cometa.</i></li> <li>2) <i>Persona que dibuja la cometa.</i></li> <li>3) <i>Persona que recorta el diseño de la cometa.</i></li> <li>4) <i>Persona que representa al grupo y debe de hablar delante del grupo clase.</i></li> </ol> <p>Cada grupo tendrá varias cartas donde aparecerán frases escritas. Mediante el consenso del grupo deberán elegir lo que para ellos es un buen uso de las tecnologías. Las cartas que elijan deberán de ser reflejadas en una cometa.</p> <p>Cada grupo diseñará su propia cometa a su gusto en la cual deberán incluir las frases que han elegido de cada una de las cartas.</p> <p>Una vez finalizadas, cada grupo deberá salir al centro del aula de tal forma que cada representante del grupo deberá de explicar al resto de compañeros el por qué han elegido cada una de las frases que han incluido en sus cometas. El profesor debe de</p>			

escribir en la pizarra las frases de cada una de las cometas de los alumnos. Posteriormente, todo el grupo de alumnos deberá realizar una cometa común. Para ello deberán realizar un consenso entre todos para acordar cuales son las mejores frases que reflejan el buen uso de las tecnologías. Una vez elegidas las frases, se realizará la cometa común, de tal forma que los propios alumnos deberán organizarse para diseñarla. Esta vez no hay roles, son los propios alumnos los que deben de planificarse de la mejor forma posible.

Esta actividad durará dos sesiones, de tal forma que en la primera sesión de 60 minutos deben diseñar cada uno sus propias cometas así como la realización de sus representaciones y en la segunda sesión de 60 minutos debe formar la cometa grupal.

Las tarjetas que se entregarán al alumno contendrán la siguiente información:

- Se debe controlar el tiempo que estamos conectados a Internet.
- Es indiferente cuidar nuestra postura corporal mientras estemos conectados a Internet.
- No suplantar la identidad de nadie.
- Debemos chatear con personas que no conocemos.
- Se debe usar una posición correcta mientras estemos conectados a Internet.
- Se puede suplantar la identidad de cualquier persona.
- Es indiferente por los sitios donde naveguemos, no tiene importancia.
- Evitar cualquier tipo de insulto, humillación, burlas... con otros usuarios.
- Sólo debemos navegar por sitios seguros.
- Debemos cuidar los dispositivos electrónicos evitando derramar líquidos y/o comida sobre ellos.
- Podemos publicar información de cualquier persona sin su consentimiento.
- Podemos publicar información de cualquier persona con su consentimiento.
- Debemos cuidar los dispositivos electrónicos evitando derramar líquidos sobre ellos.
- Debemos pedir ayuda cuando veamos algo peligroso mientras estemos navegando.

<b>ESPACIO</b>	<b>RECURSOS</b>
Aula	Cartulinas Pinzas

	Rotuladores, bolígrafos... Tarjetas.
--	---

#### 6.4 Temporalización

El programa ha sido diseñado de tal forma que pueda ser puesto en marcha durante el primer trimestre, esto nos permitirá poder ir abordando grupalmente todas aquellas situaciones de cyberbullying que puedan ir aconteciendo a lo largo del curso además de servir como método de prevención ante la aparición de otras nuevas.

El presente programa ha sido planificado para que su comienzo se enmarque junto con el comienzo del curso escolar; de tal forma este comenzará en la segunda semana del curso escolar y se prolongará a lo largo de 10 sesiones Este periodo estará comprendido entre los días 18 de Septiembre y el 20 de Noviembre de 2018.

Como se ha explicado anteriormente, cada sesión se desarrollará en la hora de tutoría, concretamente los martes durante la mañana. La semana anterior al comienzo del programa, es decir, el día 11 de Septiembre se les explicará de forma breve que van a comenzar un nuevo programa en el que se va a tratar el tema del acoso escolar así como el cyberbullying y sus formas de prevención. Asimismo, se les comentará la duración del proyecto el cual va a llevar hasta final de trimestre.

Sesión	Semana	Actividad	Duración
<b>Sesión 1</b>	18/09/2018	Iniciándonos en el bullying y cyberbullying.	40 minutos
<b>Sesión 2</b>	25/09/2017	Mis emociones.	35 minutos
<b>Sesión 3</b>	02/10/2017	La caja de las emociones.	35 minutos

<b>Sesión 4</b>	09/10/2017	El lazarillo.	30 minutos
<b>Sesión 5</b>	16/10/2017	¡Sentimos y vivimos!	35 minutos
<b>Sesión 6</b>	23/10/2017	¿Y tú qué harías?	35 minutos
<b>Sesión 7</b>	30/10/2017	¿Qué piensas de mí?	35 minutos
<b>Sesión 8</b>	06/11/2017	Fotoemocionario	40 minutos
<b>Sesión 9</b>	13/11/2017	Mi buen uso de las tecnologías.	60 minutos
<b>Sesión 10</b>	20/11/2017	Mi buen uso de las tecnologías	60 minutos

## 7. Evaluación

El presente programa no se va a evaluar en estos momentos, ya que es una propuesta que no se ha puesto en marcha todavía pero se ha diseñado varios instrumentos de evaluación.

Por una parte, se ha diseñado una evaluación del programa la cual debe ser realizada por el profesorado de 4º de primaria que son los que van a poner en marcha este programa. Esta encuesta tiene como fin mejorar dicho programa, cada profesor realizará su encuesta y expondrá su punto de vista con el resto de profesores.

Por otra parte, se propone para la evaluación del proceso y desarrollo de las actividades propuestas, la observación del profesor durante cada una de las sesiones, así como una evaluación de los alumnos para cada una de las sesiones mediante una rúbrica.

Por último, se propone una autoevaluación para los propios alumnos la cual trata de una diana de evaluación en la cual se evalúan cuatro ítems (buen uso de las tecnologías, habilidades para la prevención y resolución pacífica de conflictos, respeto así como escucha activa y gestión de emociones). Para su realización los alumnos valorarán, coloreando los sectores, en qué medidas están de acuerdo con las afirmaciones que aparecen en la diana siendo 1 en desacuerdo, 2 algo de acuerdo, 3 bastante de acuerdo y 4 totalmente de acuerdo. Esta evaluación por parte del alumnado se realizará al finalizar el programa.

Los documentos elaborados para tales fines pueden ser consultados en los anexos I, II y III.

## 8. Conclusiones

Tras un largo periodo de documentación e investigación acerca de esta temática he podido comprobar como gracias al auge de las Nuevas Tecnologías la vida de muchos adolescentes ha cambiado e incluso han aparecido nuevas formas de violencia como es el cyberbullying. Antes de la aparición de las TIC, el acoso escolar se limitaba a los centros escolares, pero ahora es una realidad presente tanto en las aulas como fuera de las mismas.

Como hemos podido observar, las TIC pueden aportar muchas ventajas siempre y cuando se haga un uso correcto de ellas; un mal uso de las mismas podría conllevar algunos peligros, uno de ellos es el cyberbullying.

Por un lado, el bullying es un fenómeno que se trata de una conducta persecutoria ya sea física, verbal, social o psicológica sin causa existente que ejercen una o varias personas contra una persona elegida previamente la cual no se puede defender. Esta conducta es repetida en el tiempo y su intención es causar daño a la víctima. En la mayoría de los casos, la víctima tiene un desequilibrio de poder en relación con el agresor, por lo que no se puede defender.

Por otro lado, el cyberbullying es una difusión maliciosa de información de una persona o varias en la red, ya sea en forma de mensajes de texto, redes sociales, correos electrónicos, en páginas web, blogs... Esa información puede estar basada en imágenes, texto, vídeos etc. Asimismo, cabe destacar que dicha difusión también se repite en el tiempo al igual que el bullying pero mediante algún dispositivo electrónico.

Tanto el bullying como el cyberbullying cuentan con tres tipos de protagonistas los cuales se denominan: agresores, víctimas y espectadores. Tal y como se ha indicado anteriormente, los investigadores señalan que los protagonistas tienen unos perfiles específicos destacando su



baja inteligencia emocional de aquí el diseño del programa de prevención del cyberbullying a través de la educación emocional como una forma de prevención primaria.

Como futura docente, para evitar cualquier tipo de acoso es importante conocer los factores que pueden favorecer la aparición de conductas de maltrato para ejercer una acción preventiva; de esta forma se puede evitar tanto su aparición como posible cronificación en aquellas personas que la están sufriendo, provocando en muchas de ellas fracaso escolar, frustraciones, tristezas, baja autoestima etc. Asimismo, cabe destacar la importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva interdisciplinar donde trabajen conjuntamente toda la comunidad educativa, es decir, profesores, alumnos y familias.

Este programa de prevención de la violencia está dirigido hacia la adquisición de competencias en aspectos como la regulación de la ira, la empatía, las habilidades sociales, la gestión pacífica de conflictos o la escucha activa entre otros, ya que según Bisquerra (2014) es la mejor forma de prevenir la violencia.

Asimismo, es importante citar que desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte apuesta por líneas de fomento de la convivencia y de prevención del acoso escolar en todas sus vertientes, favoreciendo la participación de los centros en diferentes campañas. Estas campañas incluyen diversidad de actividades, planes de prevención, asesoría y teléfonos de contacto entre otros.

La elaboración del presente proyecto me ha servido para conocer en su totalidad los conceptos de bullying y cyberbullying los cuales están muy presentes en las aulas y fuera de las mismas. Asimismo, también me ha servido para conocer la forma de prevenirla como puede ser a través de la educación emocional.

## 9. Referencias bibliográficas

Agulló, M., Filella, G., García, E., López, E y Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori.

Anquino, R. (2014). Cyberbullying: Acoso utilizando medios electrónicos. *Revista digital universitaria*, 15(1), 2-8

Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez, N., Avilés, J., y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclee.

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

Buelga, S., Cava, M., y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: la victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22(4), 784-789

Buj, M. (2014). *La educación emocional en el aula, propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Horsori.

FUNDACION ANAR. (2017). II Estudio sobre acoso escolar y cyberbullying según los afectados. Informe del Teléfono ANAR. Recuperado de <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2017/04/INFORME-II-ESTUDIO-CIBERBULLYING.pdf>

Gallardo, P., y Gallardo, A. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: Wanceulen.

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencias y consecuencias del cyberbullying. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254

Granados, J., López, F., Avello, R., Luna, D., Luna, E., y Luna, W. (2017). Las tecnologías de la información y las comunicaciones, las del aprendizaje y del conocimiento y las tecnologías para el empoderamiento y la participación como instrumento de apoyo al docente de la universidad del siglo XXI. *Revista pedagógica*, 12(1), 290-294

Hernández, M., y Solano, I. (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED*, 10, 17-36

Mendoza, E. (2012). Acoso cibernético o cyberbullying: Acoso con la tecnología electrónica. *Pediatría de México*, 14(3), 133-145

Molina, J., y Vecina, P. (2015). *Bullying, cyberbullying y sexting. ¿Cómo actuar ante una situación de acoso?* Barcelona: Pirámide

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón

Orden ECD/850/2016 de 29 de Julio que modifica la orden de 16 de Junio de 2014 Currículo Educación Primaria.

Oñate, A. y Piñuel, I. (2007). Informe Cisneros X. Acoso y violencia escolar en España. Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo. Recuperado de [https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/cisneros-xviolenia\\_acoso-2006120p.pdf](https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/cisneros-xviolenia_acoso-2006120p.pdf)

Pulido, J., López, F., Blázquez, C., Paredes, M., y Pulido, F. (2015). Guía para el buen uso educativo de las TIC. Mérida: Consejería de educación y empleo de la junta de Extremadura.

Simoës, S., y Hernández, T. (2014). *Acoso escolar. Tipos, factores de riesgo, prevención y actuación*. Jaén: Loggos.

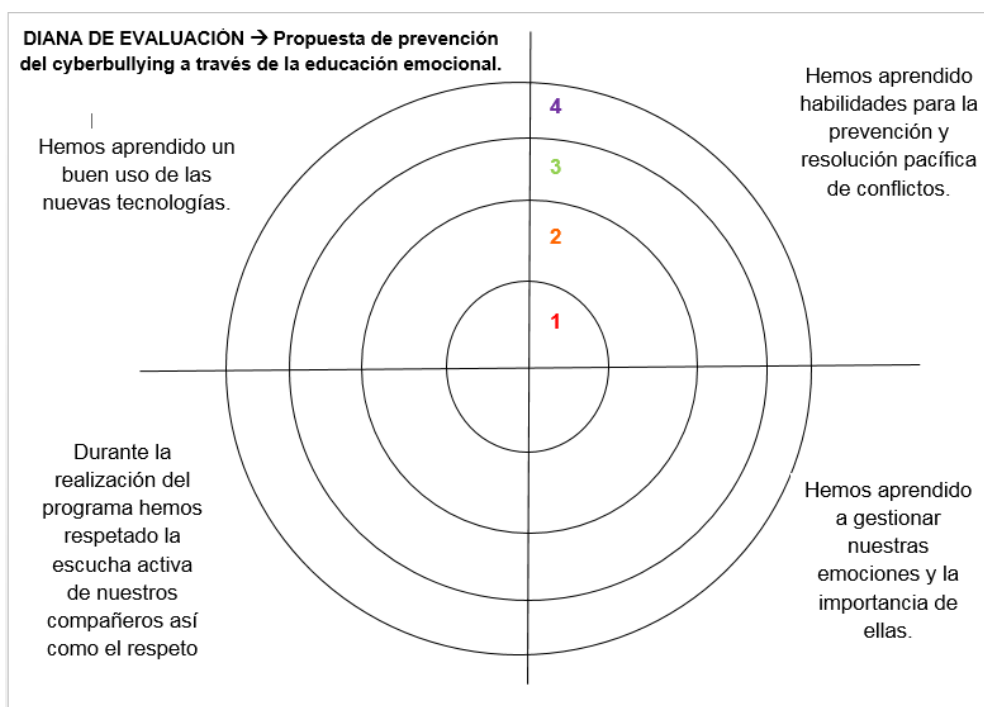
Sureda, J., Comas, R., Rigo, E., Morey, M., Pomar, M., Mut, B., Salvà, F., Oliver, M., y Servera, A. (2012). “Sobre el ciberbullying. Guía para el profesorado”. Departamento de Pedagogía aplicada y Psicología de la Educación de la Universidad de las Islas Baleares.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 4 [Fecha de consulta: 19 de noviembre de 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>> ISSN 1317-5815

## 10. Anexos

### ANEXO I

*Autoevaluación alumnos.*



### ANEXO II

*Evaluación realizada por el profesor para cada uno de los alumnos del aula.*

ALUMNO/A	CRITERIOS	1	2	3
	Tiene actitud participativa.			
	Respeto y escucha los opiniones de los demás.			
	Respeto el turno de palabra.			
	Sabe trabajar en grupo, por parejas y de forma individual.			

### ANEXO III

#### Cuestionario profesorado

#### CUESTIONARIO

##### *Grado de satisfacción del programa. Cambios y mejoras.*

Clasifique su nivel de satisfacción de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

1= nada de acuerdo 2= en desacuerdo 3= indiferente 4= de acuerdo 5= muy de acuerdo

Señale NS/NC si no tiene juicio formado sobre la pregunta realizada.

Considero que el programa así como sus actividades son adecuadas para la prevención del cyberbullying.	1	2	3	4	5	NS/NC
Considero que el programa potencia el desarrollo de las competencias emocionales como vía de prevención de conflictos interpersonales.	1	2	3	4	5	NS/NC
El programa contaba con los materiales adecuados para la transmisión de conocimientos.	1	2	3	4	5	NS/NC
Me gustaría que cambiaran cosas del programa.	1	2	3	4	5	NS/NC
Durante el desarrollo de las sesiones he sentido seguridad y confianza para poder transmitir los conocimientos a los alumnos de forma adecuada.	1	2	3	4	5	NS/NC
El lugar donde se desarrollaban las sesiones era adecuado para ello.	1	2	3	4	5	NS/NC
Considero que el cuadernillo del profesor y el cd de material didáctico es necesario para el desarrollo del programa.	1	2	3	4	5	NS/NC

En general, mi nivel de satisfacción con el programa es:

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

¿Qué cosas cambiaría del programa para poder mejorarlo?

¿Qué cosas eliminaría del programa?

¿Qué cosas añadirías?