



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

CIHS

PROGRAMA DE ACTUACIÓN:

FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES COMO HERRAMIENTA ANTE EL ACOSO ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Alumna: María Jiménez Márquez

Tutora: Laura Velayos Amo

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicopedagogía

Universidad Pontificia de Comillas

Curso 2021-2022

Madrid



ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	4 - 5
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN	6 - 18
2.1 Acoso Escolar y Agentes	6 - 8
2.2 Concepto de Inteligencia Emocional y Tipos	8 - 10
2.3 Necesidad de promover la Educación Emocional	10 - 15
2.3.1) Necesidad Actual	
2.3.2) Beneficios de promoverla	
2.3.3) Objetivos a conseguir en las aulas	
2.4 Estrategias emocionales como herramienta de prevención	15 - 16
2.5 Marco Legislativo	17 - 18
3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO	18 - 21
4. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO:	21 - 38
4.1 Objetivos	21 - 22
4.2 Competencias	22- 23
4.3 Identificación de necesidades	23 - 25
4.4 Equipo profesional implicado	25
4.5 Metodología	25 - 26
4.6 Actividades	26 - 33
4.7 Fases	34
4.8 Recursos	35 - 36
4.9 Evaluación	36 - 38
5. REFLEXIÓN PERSONAL	39 - 41
6. ASERCIONES FINALES	41 - 42
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43 - 45
7. ANEXOS	46 - 47

ÍNDICE DE TABLAS:

1. TABLA 1: Agentes implicados en el Acoso Escolar	7
2. TABLA 2: Tipos de Inteligencia	8 - 9
3. TABLA 3: Datos sobre Acoso Escolar	42 - 43
4. TABLA 4: Objetivos de la Inteligencia Emocional	14 - 15
5. TABLA 5: “Funciones relevantes etapa Infantil / Primaria”	20
6. TABLA 6: Tipos de Inteligencia	21
5. TABLA 7: Competencias	22 - 23
6. TABLA 8: Matriz DAFO	24 - 25
7. TABLA 9: Actividad 1	26 - 27
8. TABLA 10: Actividad 2	27 - 28
9. TABLA 11: Actividad 3	29 - 30
6. TABLA 12: Actividad 4	30 - 31
7. TABLA 13: Actividad 5	32
8. TABLA 14: Actividad 6	32 - 33
9. TABLA 15: Cronograma	34
7. TABLA 16: Recursos	35 - 36
8. TABLA 17: Evaluación	36 - 38
9. TABLA 18: Cronograma	34

RESUMEN:

En la actualidad, el acoso escolar se ha convertido en uno de los problemas más significativos de nuestra sociedad, puesto que son bastantes los alumnos que sufren acoso día a día en sus centros educativos. La problemática se ha convertido en todo un reto para los docentes, ya que en ocasiones la situación es difícil de identificar y no encuentran la forma de poner solución, pues las víctimas y los compañeros de aula son capaces de reconocerlo, pero eligen permanecer en silencio. Como herramienta para afrontar y prevenir la situación, se propone apostar por la formación en Educación Emocional. Por un lado a docentes y familiares, en la cual adquieran conocimientos y habilidades que les capaciten para ayudar e intervenir en situaciones de acoso, y por otro lado, a los alumnos, donde se promuevan y enseñen habilidades basadas en la empatía, para que el alumnado crezca identificando el dolor ajeno.

ABSTRACT:

Nowadays, bullying has become one of the most significant problems in our society, since there are quite a few students who suffer bullying every day in their schools. The problem has become a challenge for teachers, since sometimes the situation is difficult to identify and they do not find a way to find a solution, because the victims and classmates are able to recognize it, but choose to remain silent. As a tool to confront and prevent the situation, it is proposed to bet on training in Emotional Education. On the one hand to teachers and family members, in which they acquire knowledge and skills that enable them to help and intervene in bullying situations, and on the other hand, to students, where skills based on empathy are promoted and taught, so that students grow up identifying the pain of others.

PALABRAS CLAVES:

Educación emocional, prevención, acoso escolar, participación, formación, trabajo cooperativo, convivencia.

KEYWORDS:

Emotional education, prevention, bullying, participation, training, cooperative work, coexistence.

1. INTRODUCCIÓN:

El tema objeto del presente estudio es la Educación Emocional como herramienta ante el acoso escolar o bullying, la elección de la temática de dicho Programa de Actuación Específico ha sido promovido principalmente, por la razón de que se trata de una problemática que se sitúa a la orden del día, y que además la sufren bastantes alumnos en los centros educativos de toda España. Por dichas razones, he considerado que sería adecuado y oportuno realizar en primer lugar, una investigación teórica y posteriormente, una propuesta de intervención sobre un tema tan asociado a las vertientes Pedagógicas y Psicológicas, puesto que se trata de un área con bastantes ventajas, pero como se puede contemplar en el programa actual, a su vez, posee distintas desventajas. Es por ello, que la línea base de la que parte la propuesta de actuación se centra principalmente en dichos inconvenientes relacionados con el acoso escolar, y es donde los profesionales de la educación deben incidir.

Desde este punto, se plantea instaurar la Educación Emocional en los centros educativos, como medio para paliar y prevenir los efectos del acoso. Sin embargo, para que se puedan enseñar habilidades del ámbito emocional, es necesario que se produzcan una serie de factores; En primer lugar, capacitar y formar a los profesionales que conforman el centro, incluyendo al personal de Administración y Servicios, ya que es primordial que se produzca un trabajo cooperativo entre todos. En segundo lugar, también sería conveniente la concienciación y participación de las familias en este ámbito, pues la educación extra y fuera de las aulas será sustancial en el cambio. Y por último, y no menos importante, enseñar al alumnado (protagonista del programa) a crecer fundamentalmente en valores de empatía, donde aprendan a identificar sentimientos, emociones, y reconocer el dolor ajeno desde edades tempranas.

De esta forma, nos encargaremos de educar a personas empáticas que serán capaces de reconocer cualquier estado emocional que sufra cualquier compañero/a, o el propio alumno/a, sabiendo gestionar y hacer frente a la situación mediante las herramientas aprendidas, teniendo a su alcance a profesionales especializados en la resolución de conflictos.

Por tanto, es necesario que entre todos ayudemos a construir una sociedad donde la empatía sea la base de todas las actuaciones, puesto que de esta forma, ningún individuo podrá mirar hacia otro lado y no soportará ver a algún compañero/a que esté siendo acosado. Así la educación no sólo y exclusivamente se basará en saturar al alumnado con múltiples conocimientos académicos, sino que también encontrarán momentos con sesiones destinadas a expresar sus sentimientos, a escuchar al compañero de al lado y a ayudarlo en la medida de lo posible. Por ello, es esencial que el alumnado crezca asumiendo la importancia de las emociones, pues de esta forma, podrá desarrollarse en un entorno seguro, de confianza y contará con el apoyo y entendimiento de todas las personas que le rodean, forjando así una autoestima de calidad que será el cimiento de acontecimientos futuros.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN:

2.1. ¿Qué es el acoso escolar? Agentes que intervienen

La violencia escolar hace referencia a cualquier tipo de violencia que tiene lugar en contextos escolares, y algunos de los protagonistas pueden ser, alumnado o profesorado. Estos actos normalmente suelen producirse en las instalaciones escolares, aula, patio, cuartos de baños, en los alrededores del centro y hasta en actividades extraescolares.

De esta forma, tal y como indica Castro-Morales (2011) el conocido término acoso o bullying, hace referencia a “un comportamiento repetitivo de hostigamiento e intimidación, cuyas consecuencias suelen ser el aislamiento y la exclusión social de la víctima. Así pues, la conducta se emite con una intencionalidad y en una relación de desequilibrio de poder, siendo repetida en el tiempo.

Por ello, a través de las investigaciones revisadas, los autores mencionan que para que se reconozca como “Acoso Escolar” es necesario que se den las siguientes condiciones, puesto que si sólo se diera una, no sería definido como acoso:

- 1) *Intencionalidad*: Existencia de una intención detrás del acoso.
- 2) *Desequilibrio de poder*: Control sobre el otro.
- 3) *Repetición de la acción*: Debe repetirse.

A su vez, podemos encontrar determinados indicadores que pueden ser de gran ayuda al profesional a la hora de detectar el posible acoso:

- Disminución del rendimiento académico
- Cambio en los patrones de sueño y alimentación; síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, alopecia...). Pauta de alimentación y sueño, muy vinculada a las emociones
- Cambios en la motivación: especialmente respecto a la actitud con la que va al colegio. (Ej: no querer ir al colegio, o a sitios que antes le encantaba, jugar al fútbol...) (Apatía: pérdida del interés por actividades de ocio que suelen gustarle)

□ **Tabla 1: “Agentes implicados en el acoso escolar”**

<p>1) Agresor / Acosador</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escaso nivel de inhibición o autocontrol - Carencia de empatía - Impulsivo - Predisposición a conductas violentas - Rol de líder en un grupo de alumnos
<p>2) Víctima</p>	<p>Se trata de un grupo variado y heterogéneo, ya que en la actualidad, desgraciadamente, cualquier alumno puede convertirse en un blanco fácil para recibir burlas de este tipo de colectivos, muchas veces sin un motivo demasiado claro.</p> <p>Aún así, hay algunos factores que aumentan la probabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Discapacidades físicas o psíquicas - Sufrir algún trastorno del aprendizaje - No seguir modas impuestas - Haber sufrido acoso anteriormente
<p>3) Observadores</p>	<p>Hace referencia a los compañeros que colaboran en el acoso de forma directa o indirecta, ya que existen dos modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) <i>Actitud de apoyo</i>: animando a los agresores en sus acciones, como por ejemplo, grabando con teléfonos móviles b) <i>Actitud pasiva</i>: de alumnos que se limitan a mirar y a no hacer nada. De esta forma, se produce un refuerzo en el comportamiento de los agresores, puesto que al final termina siendo una manera de aprobar sus actos.

Fuente: Elaboración propia

Asimismo, Enríquez y Garzón (2015) citando a Gairín et al. (2013) manifiestan lo siguiente, “siempre han existido personas que han intentado imponerse a sus iguales mediante la violencia”. Sin embargo, en la actualidad, la situación parece repetirse con bastante más frecuencia, aunque a su vez, es cierto, que con el paso del tiempo es una situación que se ha ido haciendo más visible y detectable entre los profesionales de la educación. Pues tal y como mencionan Enríquez y Garzón (2015) citando a Avilés y Monjas (2005), el acoso escolar se trata de un indicador clave sobre la carencia de salud mental que existe en la sociedad, y que es reflejada en los centros educativos, la cual no hace más que indicar los valores que dominan el acoso.

Por tanto, mediante la mención de Enríquez y Garzón, podemos afirmar que entre las más comunes, una de las causas que provocan el bullying, es el sentimiento de envidia y celos que normalmente los acosadores sienten hacia sus compañeros. Por esta razón, se considera muy necesario trabajar la inteligencia emocional desde edades tempranas, pues el acoso escolar emocional, derrota anímicamente al individuo, dañando factores tan esenciales como la autoestima en el alumno, provocando miedo e inseguridad, lo cual provoca rechazo en el rendimiento escolar, donde el área psicológica es perjudicada sensiblemente. Además, es importante recalcar que el acoso, no sólo tiene repercusiones a corto plazo, sino también puede tenerlas a largo plazo, siendo reflejado en la adultez, con secuelas que pueden afectar a la calidad de vida de la víctima, por lo que es bastante relevante reconocer e identificar cuáles son las causas directas que inciden.

2.2 Concepto de Inteligencia Emocional y Tipos:

En primer lugar, si nos remontamos a la historia, es posible apreciar el hecho de cómo la inteligencia ha sido un área que continuamente ha sido investigada y analizada por autores bastante influyentes en el ámbito educativo, y por esta razón el concepto posee una gran evolución histórica, iniciando sus orígenes a principios del siglo XX hasta las últimas aportaciones sobre las inteligencias múltiples ochenta años después.

Sin embargo, cabe destacar que en la mayoría de aportaciones los expertos hacen hincapié en que la inteligencia no es una capacidad única, sino que se encuentra conformada por una gran variedad de áreas. Entre ellas destacan diversos tipos de inteligencia:

❖ **Tabla 2:** “Tipos de Inteligencia”

TIPOS DE INTELIGENCIA:	
1) Interpersonal	Capacidad de comprensión y cooperación con el resto de individuos que rodean a la persona. A través del desarrollo de este tipo de inteligencia, el sujeto se encontrará capacitado para entender las emociones, intenciones o deseos de los demás.
2) Lingüístico-Verbal	Habilidad relacionada con el dominio del lenguaje. Este tipo de inteligencia no incluye exclusivamente

	el lenguaje oral, sino que también integra la comprensión verbal o la escritura, por ello, se encuentra estrechamente vinculado al proceso comunicativo.
3) Lógico-matemática	Hace referencia a la capacidad para razonar de forma deductiva y lógica ante problemas de carácter matemático.
4) Naturalista	Desarrollo de sensibilidad ante el mundo natural que conlleva el progreso de destrezas tales como, la distinción, el orden o la clasificación de elementos naturales que componen el medio ambiente.
5) Intrapersonal	Capacidad relacionada con el autoconocimiento del propio sujeto, a través de la misma la persona podrá entender, comprender y gestionar los sentimientos y emociones propias, para así poder controlar y dirigir su conducta.
6) Visual-Espacial	Relacionada con la percepción visual del mundo y los objetos que lo componen. Este tipo de inteligencia está compuesto por habilidades como: la imaginación o el razonamiento espacial.
7) Musical	Capacidad para la elaboración de piezas musicales, así como el reconocimiento y la composición de tonos y ritmos musicales.
8) Corporal-Cinestésica	Habilidad para manejar el propio cuerpo, lo cual implica la coordinación de movimientos corporales. Concretamente, este tipo de inteligencia hace aparente la conexión entre el cuerpo y la mente.

Elaboración propia

De modo que, es esencial que la educación emocional sea un proceso de aprendizaje en el que se fomente el desarrollo personal, incluyendo áreas sociales y morales del alumnado. Por ello, los centros educativos deben facilitar y ofrecer instrumentos emocionales de utilidad para que cualquier alumno pueda desenvolverse de manera ética ante cualquier suceso, pues de nada sirve que los alumnos sepan una gran cantidad de conocimientos, si no saben desarrollar valores fundamentales para la convivencia futura.

De esta forma, como indica Muñoz-Prieto (2017) citando al Informe Delors (1996):

La educación emocional es un complemento útil e indispensable en el desarrollo

cognitivo y una herramienta fundamental de prevención de actos violentos, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. Se fundamenta en cuatro pilares fundamentales: conocer, saber hacer, convivir y ser. Los dos últimos, muy relacionados con la educación emocional: aprender a vivir juntos que se centra en compartir y convivir con las personas que nos rodean y aprender a ser donde cada persona desarrolla sus valores y principios.

Así pues, tal como indica el autor Daniel Goleman, la inteligencia emocional nos permite:

- a) Tomar conciencia de nuestras propias emociones
- b) Comprender y entender los sentimientos y emociones de las personas que nos rodean
- c) Desarrollar habilidades tales como la comunicación o empatía social
- d) Fomentar la capacidad de trabajo en equipo
- e) Tolerar presiones o estados de estrés que puedan surgir en contextos académicos o laborales

2.3 Necesidad de promover la Educación Emocional en Centros Educativos:

2.3.1 Necesidad actual:

Tras la pandemia originada por el Coronavirus SARS-CoV 2 ha sido posible apreciar y sentir cambios en la sociedad, principalmente en hábitos y conductas del ámbito social, el cual ha dado un giro de 360 grados en cuanto al estilo de vida de las personas que componen la sociedad. Así pues, los cambios han desembocado en consecuencias significativas en el área de las habilidades sociales, puesto que se ha producido un aumento notable en las relaciones sociales mediante el uso de teléfonos móviles y de plataformas tecnológicas (WhatsApp, Instagram...), perdiendo y disminuyendo de esta forma capacidades tan indispensables como las de tipo emocional, social o comunicativas. Asimismo, por esta razón la sociedad se ve obligada a desarrollar mayores destrezas empáticas en la propia persona, pues el hecho de escuchar al otro, se ha dificultado bastante.

“Podemos conectar con más gente que nunca pero las conexiones son más débiles de lo que hubieran sido en persona” (Goleman)

Por ello, tal y como menciona el autor, necesitamos la inteligencia emocional en la actualidad más que nunca, ya que los retos a los que nos enfrentamos son muchos más complejos si los comparamos con cualquier otro momento que hayamos vivido en el pasado. Asimismo, Goleman cataloga el Covid-19 como un gran **“enemigo invisible”** para la *salud mental* de millones de personas que componen nuestra sociedad.

Por otro lado, y en relación a la actualidad, cabe mencionar la misión de la fundación ANAR en este ámbito tan relevante, puesto que se trata de una organización sin ánimo de lucro que ayuda a adolescentes en riesgo y desamparo, defendiendo y promoviendo sus derechos desde el año 1970.

En los últimos años, la fundación ha presentado un informe anual junto con la fundación Mutua Madrid, sobre los porcentajes de acoso escolar en varias Comunidades. Y en su último estudio en Septiembre de 2021, lanzaron el siguiente titular: *“Cae el acoso escolar y se mantiene el ciberbullying tras la pandemia”* (Fundación ANAR, Septiembre 2021)

En su estudio, recopila información fundamental de estudiantes procedentes de la Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Islas Baleares y Canarias. Obteniendo una muestra de 10.901 alumnos y casi 500 profesores de 330 centros educativos.

Los datos relevantes que se recogen en la actualidad sobre el acoso escolar son:

❖ **Tabla 3:** *“Datos significativos”*

<p>Dato N°1</p>	<p>- Alumnado: El 47,8% indica que la mitad de los casos de bullying permanecen sin solución.</p> <p>- Profesorado: El 51% reconocen la falta de recursos y formación entre el personal docente como barrera a la hora de intervenir en situaciones de acoso.</p>
-----------------	--

Dato N°2	Un 88,1% afirma que la lucha de compañeros ante situaciones de bullying hace que el afectado se sienta mejor.
Dato N°3	El ciberbullying ha sido el tipo de acoso que más se ha producido durante la pandemia: No solo se produce mediante la red social de WhatsApp (53,9%) , sino que también se produce en Instagram (44,4%) o TikTok (38,5%) .

Fuente: Fundación ANAR (Estudio de Septiembre, 2021)

2.3.2 Beneficios de promover la Inteligencia Emocional:

Sin embargo, otra propuesta ante dicha necesidad, es apostar por trabajar la Inteligencia Emocional desde los centros educativos, tratando de enseñar al alumnado tácticas y herramientas con las que poder superar las barreras que se han ido presentando desde la llegada de la pandemia a España, debido a que mediante diversos estudios de la Fundación ANAR mencionada anteriormente, se ha llegado a la conclusión de que trabajar el área emocional desde edades tempranas, suponen grandes beneficios en el desarrollo y evolución del alumnado.

Por ello, nos encontramos con seis beneficios claves, los cuales son:

- 1) *Incremento del nivel de autoconocimiento personal:* el alumnado tendrá mayor conocimiento de sus habilidades, fortalezas y logrará aceptar sus limitaciones. De esta forma, desarrollarán una imagen positiva de sí mismos, forjando las bases de una buena autoestima, ya que se trata de un aspecto fundamental como prevención del acoso, ya que actualmente, una de las características principales del alumnado acosado es poseer una baja autoestima, además de inseguridades.
- 2) *Mayor gestión emocional:* a través de dicha habilidad, el niño/a será capaz de reconocer, distinguir y gestionar las propias emociones, aprendiendo desde edades tempranas a dar la relevancia que requiere el área emocional, para así poder hacer frente a las emociones negativas que puedan aparecer, sin necesidad

de agredir física o verbalmente a un compañero para sentirse con seguridad.

3) *Toma de decisiones autónomas y responsables*: el alumnado podrá tomar decisiones éticas, siendo empático y asertivo con sus iguales. Interviniendo de forma responsable en situaciones de acoso, ya sean propias u observadas, acudiendo a un adulto de confianza para que ayude a resolver el problema, puesto que desde edades tempranas se habrá afianzado la figura del mediador.

4) *Trabajo en equipo*: impulsar y fomentar el trabajo cooperativo en el aula, sin necesidad de que sea de forma competitiva. La finalidad se orienta hacia la colaboración conjunta para que todo el alumnado obtenga un beneficio.

Además no sólo es esencial el trabajo en equipo del alumnado en el aula, sino también es necesario que los profesionales del centro, trabajen de forma conjunta con los familiares, teniendo entrevistas de forma regular para así llevar un seguimiento de cada niño/a y la situación que viva.

5) *Empatía y comunicación*: el alumno/a será capaz de comprender al compañero de al lado, y ponerse en su lugar cuando la situación lo requiera. De esta manera, cuanto más dominen la habilidad empática, mejor podrán comunicarse y expresar sus ideas de forma natural y positiva, sin necesidad de que se produzca un conflicto o disputa.

2.3.3 Objetivos a conseguir en las aulas:

Así pues, como se puede observar, la inteligencia emocional se trata de uno de los puntos fuertes, y a la vez pendientes, para poder hacer frente a acosos psicológicos o emocionales. Por esta razón es esencial que el alumnado desde los primeros años, sea consciente de la importancia que poseen las emociones, para que en su crecimiento sepa gestionar sus sentimientos de forma adecuada, y desarrolle habilidades comunicativas y empáticas que evitarán que se produzcan dichas acciones.

Pero para ello, es necesario que el área emocional se incluya en el currículo, ya que actualmente, en la etapa de Primaria el alumnado no cuenta con horas de tutorías, y es el profesorado el encargado de buscar los huecos disponibles (que suelen ser muy pocos) para poder trabajar en el aula las habilidades emocionales, por lo que al final no se

puede llevar a cabo de forma adecuada, principalmente por la falta de tiempo. Por lo que resulta de gran relevancia la planificación de horas destinadas a promover este tipo de proyectos, ya que no sólo van a mejorar la convivencia del centro, sino que de cara a un futuro disminuirán los conflictos entre iguales, llegando a desaparecer con el paso de los años.

Por otro lado, es importante recalcar que además de la inclusión en el currículo, y las horas de preparación del alumnado en el ámbito emocional, también debe existir una formación previa de los miembros que forman parte del centro educativo donde se vaya a implantar, puesto que de esta forma, los profesionales se encontrarán formados y capacitados en competencias emocionales para integrar de forma transversal el área emocional en las aulas.

Por estas razones, la inteligencia emocional debe integrarse en la educación del alumnado para así poder enseñar en valores, pues de esta forma, los alumnos irán forjando su identidad con gran capacidad de control emocional, pudiendo poner en práctica en aulas y zonas comunes del centro, las habilidades aprendidas, tales como, el conocimiento del propio cuerpo, la automotivación, o el simple reconocimiento emocional de uno mismo y de las personas que le rodean, iniciando y forjando habilidades sociales sanas.

Por tanto, como podemos comprobar, el alumnado aprendiendo y desarrollando dichas habilidades y capacidades, se encontrará dotado de puntos fuertes esenciales en la convivencia, teniendo una alta autoestima y siendo capaces de adaptarse al medio educativo, sin herir, ni ser heridos por sus iguales. Siendo desde este punto, donde se encuentra la importancia la inclusión emocional en todos los centros educativos, como área de instrucción obligatoria, tanto al alumnado, como al profesorado.

Así pues, algunos de los objetivos que se trabajarían en el aula a través del ámbito de la Inteligencia Emocional serían:

❖ **Tabla 4:** “Objetivos de la Inteligencia Emocional”

¿QUÉ SE CONSEGUIRÍA EN EL AULA?
<ul style="list-style-type: none">● Concienciar al alumnado sobre las consecuencias emocionales y psicológicas que genera el acoso en los agentes implicados, así como a enfrentarlo de manera segura.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Conocer y saber identificar indicadores o señales de alerta que se manifiesten en el aula. |
| <ul style="list-style-type: none">● Dotar de herramientas al profesorado, alumnado y familiares para prevenir y hacer frente a situaciones de acoso escolar. |

Fuente: Elaboración propia.

2.4 Estrategias emocionales como herramienta de prevención al acoso

- **Prevención:**

Así pues, las principales causas de dicho acoso surgen por medio de estados de ira, inseguridades o problemas emocionales, por ello es importante que en el centro encuentren un lugar donde poner nombre a todo lo que sienten.

Es importante que desde los seis años aproximadamente se comiencen a trabajar las siguientes temáticas:

- Explicación sobre emociones
- Identificación de las mismas
- Gestión y control de impulsos, ira...
- Habilidades sociales
- Empatía

Además de que el centro sea un lugar donde aprendan a poner nombre a sus emociones, y sepan cómo gestionarlas cuando aparezcan, también es esencial que encuentren personas especializadas en el ámbito con las que puedan establecer lazos de confianza, donde ante cualquier suceso que vean o sientan, ya sea víctima, agresor u observador, el alumnado encuentren figuras a las que haga llegar la información sobre los conflictos que ocurran.

- **Formación y herramientas:**

Es necesaria la formación en competencias emocionales, no sólo del alumno/a, sino también de las personas que le rodean, ya que mediante esta estrategia el alumnado desde cualquier contexto tendrá a su alcance una figura que le ayude y oriente a hacer frente a la situación desde la forma más adecuada, así como a comunicarse y expresarse desde el diálogo y la empatía.

Por ello, también se debe tener en cuenta el papel que juegan las familias en este área, ya que son el principal agente de enseñanza del individuo desde que nace. Y si el alumno observa patrones de castigo o simplemente la repercusión que puede tener el acoso, evitará cualquier acontecimiento que pueda provocarlo o conducir al mismo.

➤ **Herramientas:**

Otra opción de apoyo didáctico a los profesionales puede basarse en facilitar estrategias con el alumnado, además del uso de test sociométricos, como por ejemplo:

- *Estrategia Alumno Ayudante:* Se trata de una actuación que tiene la finalidad de mejorar el clima de convivencia del centro.

Consiste en primer lugar, en formar grupos de alumnos de los cursos 4º de la ESO o 1º de Bachillerato para implicarlos de forma activa en la convivencia del alumnado de etapas inferiores. Y mediante dicha técnica, se encontrarán capacitados para abordar temas tan relevantes como, la resolución de conflictos, empatía, escucha activa, normas y limitaciones, o mediación entre iguales.

Los alumnos participan en los recreos, concretamente un día a la semana en el patio de la etapa de primaria ofreciendo juegos, hablando y observando las relaciones de los niños de cada curso. El objetivo es crear un vínculo de confianza entre iguales para mejorar la convivencia.

(Fuente: Programa de Alumnado Ayudante, Junta de Andalucía)

- *Buddy Tool:* Primera herramienta informática contra el acoso escolar impulsada en mayo de 2016 por un grupo de especialistas: Miriam Benito Alcalá (Psicóloga), Cristina Martínez Carrero (Psicopedagoga) y Ana del Campo Pérez (Psicóloga).

Se trata de un cuestionario presentado como un juego de ordenador, por esta razón, el alumnado no será consciente de que se encuentra respondiendo un test de carácter sociométrico.

- *EHS:* (Escala de Habilidades Sociales) (Elena Gismero González, año 2000) Herramienta encargada de evaluar la capacidad de aserción y de las habilidades sociales en adolescentes y adultos.

2.5 MARCO LEGISLATIVO:

Los principios básicos desde los que se pueden abordar en términos jurídicos dicho fenómeno se encuentran en la Convención de Derechos del Niño (CDN), en la cual está presente la necesidad de protección del alumnado frente a toda clase de maltrato, tratándose a su vez en documentos oficiales como:

- La Constitución
- Legislaciones educativas
- Ley Organica de Responsabilidad Penal de los Menores (LORPM)

De esta forma, la leyes LORPM y LOE (Ley Orgánica de Educación) reconocen al alumno mediante una serie de derechos y deberes esenciales, caracterizados por “el respeto a su integridad y dignidad personal, y a la protección contra toda agresión física o moral”, además de respetar la dignidad, integridad e intimidad de todos y cada uno de los miembros que conforman la comunidad educativa.

Conforme al art.1 de la Ley 26/2015 del 28 de julio, como modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia: “los menores tienen que respetar a los profesores y otros empleados de los centros escolares, así como al resto de sus compañeros, evitando situaciones de conflicto y acoso escolar en cualquier forma y tipología, incluyendo el ciberacoso o ciberbullying.

➤ Plan de Convivencia escolar:

Según lo establecido en la Ley Orgánica de Educación, todos los centros educativos deben integrar en su proyecto educativo un Plan de Convivencia, así como establecer las normas que garanticen su cumplimiento dentro del centro donde se implante:

En el currículo de las diferentes etapas de la educación básica se atenderá al aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y de los valores que sustentan la democracia y los derechos humanos, que debe incluir, en todo caso, la igualdad entre mujeres y hombres, la igualdad de trato y la no discriminación, así como la prevención de la violencia de género y el acoso escolar o cualquier otra manifestación de violencia. (*Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre*)

Asimismo, en el mes de enero del año 2018, el Ministerio de Educación publicó un Decreto (3/2018, de 12 de enero) haciendo referencia al plan estratégico de convivencia escolar de los estudiantes, en el cual se incluye el “Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar”, el cual tiene la misión de:

Asesorar sobre situaciones referidas al aprendizaje de la convivencia escolar, elaborar informes y estudios, hacer un diagnóstico en materia de convivencia escolar, y proponer medidas que ayuden a elaborar las distintas políticas estatales, fomentando las actuaciones que faciliten la mejora del clima. (*Decreto 3/2018, de 12 de enero*)

Por ello, son las Comunidades Autónomas las que, mediante un Decreto, deben establecer un marco que regule y permita a los centros escolares (así como a los miembros que los componen) elaborar su propio Plan de Convivencia respecto a lo que la Ley Orgánica de Educación indique.

Así pues, en el caso de la Comunidad de Madrid, el Decreto que rige en la misma es el Decreto 32/2019 de 9 de abril, en el que se establece el marco encargado de regular la convivencia en los centros educativos de la Comunidad.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO: (Centro Ficticio)

El centro donde se llevaría a cabo el proyecto sería en el colegio “Giner Ybarra” en Huelva capital. La zona donde se ubica el centro educativo es en el barrio de la Orden, conocido popularmente como el “Distrito Chino” de Huelva, ya que es donde se encuentra la mayor proporción de población China de la comunidad andaluza. Por ello, se asemeja bastante al conocido barrio de “Chinatown”, pues al adentrarse en sus calles se aprecian gran cantidad de instalaciones de restauración y ocio de la cultura China. Sin embargo, la diferencia existente es que se encuentra al sur de la provincia de Huelva.

Por otro lado, en cuanto a la población que constituye el distrito, se caracteriza por gozar de una gran variedad cultural, debido a que además de la gran afluencia de personas chinas, también se encuentra gran cantidad de personas procedentes de etnia gitana.

- Vista panorámica de la zona del Centro Educativo:



-Vista Panorámica del Centro Educativo

Así pues, en relación al alumnado que conforma el centro educativo predomina la gran diversidad, resultado evidente de las características de la zona, donde la gran parte de los estudiantes matriculados son procedentes de China y de etnia gitana.

Por otro lado, con respecto a la dirección del mismo, corresponde a las hermanas religiosas de los Ángeles Custodios, por lo tanto se trata de un colegio Católico y de tipo concertado. Asimismo, posee tres líneas de cada etapa educativa integrando los ciclos de Infantil, Primaria y Secundaria. Por lo que los protagonistas que componen el centro “Giner Ybarra” son 45-50 profesionales aproximadamente, y a su vez, 500 alumnos.

En cuanto a las profesionales que forman parte del Gabinete de Orientación del colegio se encuentra repartida en dos psicopedagogas, y a cada una le corresponde una etapa educativa:

a) **Orientadora 1:** licenciada en Psicología y desempeña las funciones de orientadora del centro en las etapas de Infantil y Primaria.

❖ *Funciones más destacadas y relevantes a la hora de colaborar con el Proyecto de Actuación propuesto:*

❖ **Tabla 5:** “*Funciones relevantes etapa Infantil / Primaria*”

<ul style="list-style-type: none">• Infantil / Primaria	<ul style="list-style-type: none">- Aplicación de pruebas estandarizadas- Corrección de tests- Observación en las aulas y contextos educativos (patio, pasillos...)- Entrevistas con familias- Seguimiento de casos del alumnado- Propuesta de temas y talleres para el PAD- Propuestas de contenidos para el alumnado con trastornos tanto a profesores, como a familiares
--	---

Fuente: Elaboración propia

b) **Orientadora 2:** licenciada en Pedagogía y con máster en Psicopedagogía. Orientadora y asesora encargada de la etapa de Secundaria, así como a la formación del profesorado en diversas áreas.

❖ *Funciones más destacadas y relevantes a la hora de colaborar con el Proyecto de Actuación propuesto:*

❖ **Tabla 6:** “Funciones relevantes etapa Secundaria”

<ul style="list-style-type: none">• Secundaria	<ul style="list-style-type: none">- Aplicación de pruebas estandarizadas- Corrección de tests- Observación en las aulas y contextos educativos (patio, pasillos...)- Entrevistas con familias- Entrevistas individuales con el alumnado quincenalmente- Propuesta de temas y talleres para el PAD- Coordinación con el claustro de profesores- Adaptación de conocimientos y contenidos
--	--

Fuente: Elaboración propia

4. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO:

4.1) Objetivos:

❑ Objetivos Generales:

1. Capacitar a los participantes de conocimientos, aptitudes/habilidades necesarias para implantar el programa de competencias emocionales como herramienta de prevención del bullying.
2. Proporcionar herramientas para conocer, detectar y gestionar el acoso escolar desde cualquier contexto, y con cualquier profesional que desempeñe sus funciones en el área de la educación.

❑ **Objetivos Específicos:**

1. Conocer el fenómeno del acoso escolar, así como entender e identificar las manifestaciones principales de comportamientos, y conductas en el entorno educativo
2. Prevenir y disminuir el nivel de acoso escolar a través de la mejora de la Inteligencia Emocional
3. Promover la comunicación y participación mediante el diálogo y el trabajo cooperativo entre profesionales, familiares y alumnos
4. Fomentar el desarrollo individual, emocional y social del alumno/a, aumentando la asertividad y mejorando la resolución de conflictos
5. Identificar capacidades y estrategias necesarias para ejercer la función de mediador en situaciones de prevención y acoso escolar

4.2) Competencias:

Autoconocimiento	Cuando la persona aprende a identificar y a expresar las propias emociones, es capaz de encontrar el origen, el por qué y cómo se producen dichas emociones en el interior. Por ello, es esencial saber qué es lo que sentimos, cómo, cuándo, ante qué situación surgen, y poder ser conscientes del por qué nos sentimos así.
Autocontrol	Consiste en la gestión de sentimientos y emociones propias, así como el control del comportamiento ante situaciones positivas y negativas, para poder expresarlas de la forma más adecuada posible.
Automotivación	Al identificar las emociones propias, el individuo será capaz de generar emociones en sí mismo que conducirán a aumentar la capacidad de resistencia ante dificultades que puedan presentarse en la consecución de una meta u objetivo. Se trata de una capacidad esencial, ya que impulsa a la persona a aumentar la sensación de bienestar y satisfacción personal, mejorando la autoestima o la valoración de uno mismo.
Empatía	Capacidad que tiene un individuo de ponerse en el lugar del otro y entender de forma comprensiva sus acciones, actitudes, comportamientos y sentimientos.

Comunicación asertiva	Se trata de la capacidad de ser conscientes de los deseos propios, así como saber expresarlos tanto a nivel verbal, como gestual. Por esta razón, se basa en un estilo de comunicación que consiste en transmitir un mensaje de forma honesta, adecuada y respetuosa sin perjudicar a la otra persona o provocar un determinado conflicto.
Resolución de conflictos	Proceso entre dos o más personas encaminado a analizar una situación conflictiva o problemática, en el que se inciden sobre indicios que han podido provocar dicho conflicto, dificultades principales, y fundamentalmente, formas y alternativas para hacer frente.

4.3) Identificación de necesidades:

Para poder analizar las necesidades relacionadas con la implantación de habilidades emocionales como herramienta de prevención del acoso en los cursos de 3º, 4º y 5º de Primaria, se utilizará una Matriz DAFO, la cual consiste en incluir en una tabla de evaluación los puntos fuertes y débiles del ámbito que se pretende estudiar y analizarla en relación a amenazas y oportunidades. Finalmente, se realiza una síntesis respetando la lógica de que la estrategia planteada (Educación Emocional) debe conseguir un ajuste adecuado entre la capacidad interna y la posición externa del mismo (Acoso Escolar).

Actualmente, dicha estrategia está siendo muy utilizada sobre todo en ámbitos de enseñanza, con la finalidad de evaluar programas, proyectos, casos o situaciones educativas, consiguiendo así, la realización de un análisis en profundidad con el que poder llevar a cabo: detección de necesidades, búsqueda de estrategias/herramientas y propuestas de alternativas de mejora.

En concreto, el acrónimo DAFO tiene el siguiente significado: Muñiz (2006) citado por Moral, Arrabal y González (2010)

- a) **Debilidades (D):** también llamadas puntos débiles. Son aspectos que limitan o reducen la capacidad de desarrollo efectivo de un proyecto, o constituyen una amenaza para el sistema y deben, por tanto, ser controladas y superadas.
- b) **Amenazas (A):** se define como toda fuerza del entorno que puede

impedir la implantación de una estrategia, reducir su efectividad o los recursos que se requieren para su implantación, o incrementar los riesgos de la misma.

- c) **Fortalezas (F):** también llamadas puntos fuertes. Son capacidades, recursos, posiciones alcanzadas y, consecuentemente, ventajas que deben y pueden servir para explotar oportunidades.
- d) **Oportunidades (O):** es todo aquello que pueda suponer una ventaja competitiva para el proyecto, o bien representar una posibilidad para mejorar la rentabilidad del mismo.

Muñiz (2006) citado por Moral, Arrabal y González (2010)

❖ **Matriz DAFO:**

Tabla de análisis diseñada a partir de diversas observaciones en el contexto educativo del Colegio “Giner Ybarra”, en el cual se ha intentado llevar a cabo la formación a profesionales y alumnos a través de un proyecto de prevención debido a que hace dos años se produjeron varias situaciones de acoso.

	ANÁLISIS INTERNO	ANÁLISIS EXTERNO
PUNTOS DÉBILES	<p>DEBILIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de formación en acoso escolar: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Profesorado y familia - Falta de tiempo y espacios para implantar proyectos de prevención - Desmotivación y desinterés del alumnado ante este tipo de programas - Escasa implicación familiar 	<p>AMENAZAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación fuera del horario de trabajo - Formaciones no remuneradas - Aparición del estrés: carga familiar y laboral - Inseguridad sobre si las funciones se adoptan de forma adecuada

PUNTOS FUERTES	FORTALEZAS:	OPORTUNIDADES:
	<ul style="list-style-type: none">- Prevención de agresiones escolares- Disminución de casos de acoso escolar- Aumento de empatía entre iguales- Mayor nivel de comunicación- Conocimiento de la inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none">- Enseñar al alumnado a entender las gravedades del acoso- Explicarles cómo hacer frente de manera sana y segura- Dar a conocer figuras de confianza en el centro educativo- Mediación desde el contexto educativo y hogares- Empoderar a los testigos

4.4) Equipo profesional implicado:

La población a la que va destinada la formación en competencias emocionales, será para cada uno de los profesionales que configuran y forman parte de un centro educativo, sin distinción del tipo de centro en el que trabaje o el área en el que desarrolle sus funciones, incluyendo al PAS (Personal de Administración y Servicios).

Así pues, se considera fundamental la participación de familiares del alumnado, por lo que el programa incluirá:

- Formación de los profesionales del centro
- Formación a familias
- Plan de intervención en las aulas

4.5) Metodología:

A través de la revisión bibliográfica, sobre la necesidad de promover la formación en competencias emocionales como medio para disminuir los casos de acoso escolar.

Se procedió a la observación de tipo encubierta al alumnado perteneciente al Colegio “Giner Ybarra”, en los cursos de 3º, 4º y 5º de Primaria en la cual se han detectado varios casos de acoso en los recreos del centro.

De esta forma, ha sido posible recopilar la información obtenida en una “Matriz DAFO”, donde se han incluido las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades encontradas en el ámbito educativo.

A través de la síntesis de la información recogida en la Matriz DAFO, se orientará el Proyecto de Actuación, con el objetivo de ofrecer herramientas con las que gestionar y paliar los efectos del acoso, así como mejorar la comunicación y resolución de conflictos, favoreciendo las relaciones sociales tanto en el entorno escolar, como en el familiar.

4.6) Actividades:

Las actividades se organizarán de la siguiente forma:

- a) *Sesiones de formación a docentes* (2): Profesionales que conforman el centro.
- b) *Sesiones prácticas con el alumnado* (2): alumnado de 3º, 4º y 5º de Primaria.
- c) *Sesiones de formación a familiares* (2): podrán participar alumnado y profesorado, por lo que serán talleres de formación extra.

❑ Sesión de formación a docentes:

❖ Tabla: Actividad 1

Título de la sesión	“Sesión de Coaching en Inteligencia Emocional y Acoso”
Objetivos	Informar y asesorar a las familias y al claustro de profesores del centro sobre la importancia de comprender y saber gestionar las emociones del alumnado desde edades tempranas como prevención al acoso escolar.
Destinatarios	<ul style="list-style-type: none">● Profesionales del centro educativo

<p>Desarrollo</p>	<p>La dinámica de coaching se realizará durante 4 sesiones, concretamente en los meses detallados en el cronograma que se adjuntan al finalizar las tablas dinámicas.</p> <p>Las sesiones tendrán una duración de 1 hora y cuarto aproximadamente, y dependerá de las dudas o inquietudes que se despierten por parte de los familiares.</p> <p>En las sesiones se trabajarán aspectos tales como:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Presentación sobre la gravedad del Acoso Escolar, así como la importancia de integrar la Educación Emocional b) ¿Cómo actuar?. Protocolo de actuación c) Manejar los límites del acoso desde el aula d) Importancia de saber observar e) Aprendemos a identificar casos: indicadores y consecuencias f) Comprender a alumnos y compañeros que lo sufren g) Activar protocolo de actuación con el claustro de profesores h) Medidas disciplinarias i) Figura del mediador <p>➤ Parte práctica:</p> <ol style="list-style-type: none"> j) Escuchamos casos de acoso reales y ponemos en práctica lo aprendido k) Ponemos nombre a nuestros sentimientos y a los de nuestros alumnos l) “La ventana de Johari”, creación de ventanas propias para trabajar la reflexión personal y el autoconocimiento sobre el acoso
<p>Material</p>	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar en la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales → proyector, pantalla visual, materiales, altavoces... - Recursos → aula amplia o salón de actos.
<p>Duración</p>	<p>1 hora y cuarto aproximadamente.</p>

Fuente: Elaboración propia

❖ **Tabla:** Actividad 2

<p>Título de la sesión</p>	<p>“Aprendemos herramientas de prevención y evaluación”</p>
-----------------------------------	--

<p>Objetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Formar a profesionales de la educación mediante metodologías, estrategias y herramientas para identificar y realizar seguimientos de casos - Adquirir habilidades y capacidades con las que aprender a prevenir y evaluar situaciones de acoso
<p>Destinatarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Profesionales del centro educativo
<p>Desarrollo</p>	<p>En las aulas ya no sólo basta con enseñar contenidos, hoy en día es necesario avanzar un poco más, y para ello en estas sesiones el profesorado se formará en dos áreas fundamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación Emocional - Herramientas de prevención y detección <p>➤ Educación Emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de <i>herramientas emocionales</i> en las aulas: Entrevistas, test, sesiones de formación para trabajar con el alumnado: <ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades sociales ● Trabajo en equipo ● Empatía y asertividad ● Resolución de conflictos - <i>Mindfulness</i>: mejora del bienestar, disminuye el estrés y aumenta niveles de autocontrol del alumnado. - <i>Aprendizaje cooperativo</i>: un grupo trabajando para conseguir un fin conjunto. - <i>Empoderar a los testigos</i>: a través de otorgar responsabilidades al alumnado, con el fin de que nadie se quede sólo, y sepan identificar situaciones de acoso, para comunicarlas al profesorado. <p>➤ Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Test BULL-S</i> (Medida de Agresividad entre escolares): Aplicación colectiva, 15 ítems divididos en 3 dimensiones <ol style="list-style-type: none"> a) Situación sociométrica b) Dinámica prácticas de bullying c) Aspectos situacionales: entorno ● SOCIOMET (Evaluación de la competencia social entre iguales): Programa informático creado para realizar un análisis de tipo sociométrico a través del clima de aula. ● <i>BUDDY TOOL</i> (Test de Prevención del Bullying): cuestionario para el alumnado planteado como un juego en el que el niño/a no será consciente de que

	<p>está respondiendo a un test sobre bullying.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Entrevistas</i>: aprenderán a crear vínculos de confianza y seguridad con el alumno a través de entrevistas quincenales, donde el alumno observe un interés por parte de los profesionales del centro, que se implicarán en ayudarlo y enseñarle aquellos aspectos emocionales que necesiten.
Material	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar en la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales → diapositivas con ejemplos de herramientas a enseñar, ordenador, proyector y altavoces.. - Recursos → Aula amplia y espaciosa.
Duración	2 sesiones de 1 hora aproximadamente.

Fuente: Elaboración propia

□ **Sesión práctica con el alumnado:**

❖ **Tabla: Actividad 1**

Título de la sesión	“La técnica de la tortuga”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar la relevancia que posee la comunicación con personas adultas que pueden ayudar a gestionar y hacer frente al problema - Empoderar a los testigos
Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> ● Alumnado de la etapa de Primaria ● Familiares ● Profesorado
Desarrollo	<p>La técnica de la tortuga utiliza la analogía del animal para explicar al alumnado la manera en la que pueden gestionar su ansiedad o ira en ciertos momentos.</p> <p>Los alumnos/as al igual que la tortuga, deben meterse en su caparazón hasta que los niveles emocionales disminuyan, para después poder pensar adecuadamente una respuesta adecuada.</p> <p>Los pasos a seguir deben ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Presentamos la historia de la tortuga

	<p>2) Enseñamos técnicas de relajación muscular: “Mindfulness”</p> <p>3) Practicamos la resolución de problemas durante los problemas que surjan con los compañeros en las próximas semanas, y en pequeños grupos irán contándole al profesor/a qué les ha ocurrido, y cómo lo han solucionado</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Importante: No debemos centrarnos exclusivamente en la parte de “meterlos en el caparazón”, pues le estaríamos dando mucha importancia al hecho de reprimir las emociones. ● Debemos dar herramientas que les permitan resolver los problemas que se les presentan en el día a día con los compañeros. <p>Posteriormente, se les llevará al aula de informática y realizarán el juego del test Buddy Tool, donde el docente podrá evaluar si algún alumno se encuentra en riesgo, y podrá saber los líderes, para poder ubicarles en clase de forma estratégica.</p> <p>Por último, en la siguiente sesión, el tutor junto con el orientador o psicólogo del centro irá teniendo entrevistas con el alumnado del grupo, para preguntarle cómo se siente en el aula, recreos... y si tiene alguna anécdota para contar.</p> <p>De esta forma, el alumnado podrá ir forjando una relación de confianza con los adultos que se encuentran a su alrededor.</p>
Material	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar en la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales → texto, folios y bolígrafos. - Recursos → aula habilitada o salón de actos.
Duración	2 sesiones de 1 hora y cuarto aproximadamente.

Fuente: Elaboración propia

❖ **Tabla: Actividad 2**

Título de la sesión	“La Oca: Emociónate”
Objetivos	<p>Manejar las situaciones en las que aparecen emociones incontrolables, utilizando técnicas y estrategias que nos permitan reflexionar y pensar cuál es la mejor opción</p>

<p>Destinatarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Alumnado ● Familiares ● Profesorado
<p>Desarrollo</p>	<p>De forma previa a la sesión, dos semanas antes se trabajará con el alumnado el cuento “El caracol que fue salvado por unos marcianos”. El alumnado leerá en casa con sus familiares el cuento, y en clase se trabajarán cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo creéis que se ha sentido el protagonista? - ¿Qué habríais hecho para ayudarle? - ¿Cómo os sentiríais si estuvierais en el lugar del caracol? - ¿Qué harías si ves que al caracol le están tratando mal? <p>Posteriormente, se repartirá al alumnado un tablero emocional, con un dado adaptado y unas fichas de colores, irá avanzando por la gran Oca de emociones, y en el camino retrocederá y avanzará, pero sobre todo, expresará sus emociones junto a sus compañeros.</p> <p>Las casillas del juego vienen codificadas especialmente por colores, donde cada sección tendrá una finalidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Color amarillo: penalización del juego ● Color azul: “cómo me siento...” ● Color rosa y turquesa: “reto” ● Color verde: “qué me gustaría...?” <p>De esta forma, el alumnado deberá responder a las preguntas que se plantean sobre situaciones de acoso escolar. La profesora encargada, irá ayudando y ofreciendo soluciones y/o herramientas que considere que son necesarias que aprendan ante dicha situación.</p>
<p>Material</p>	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar para dicha práctica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales → Juego de la “Oca Emocional”, dados y fichas de colores. - Recursos → Patio del centro escolar.
<p>Duración</p>	<p>3 sesiones de 1 hora aproximadamente.</p>

Fuente: Elaboración propia

(Tablero guía de la Oca en Anexos)

❑ **Sesión de formación a familiares:**

❖ **Tabla: Actividad 1**

Título de la sesión	“Ponencia del psicólogo José Ramón Ubieto”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar sobre la repercusión y consecuencias del acoso escolar en el alumnado - Comprender las razones e indicios que impulsan a la necesidad de acosar - Identificar el fenómeno de acoso escolar desde los hogares como medio de prevención
Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> ● Familiares ● Profesionales del centro educativo
Desarrollo	<p>El psicólogo José Ramón especializado en Acoso Escolar y Educación Emocional, se encargará de analizar las razones que influyen en el acoso poniendo la atención, en todos y cada uno de los miembros que participan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Víctima b) Acosadores c) Testigos d) Docentes y familiares <p>Además explicará la importancia de la prevención, ya que es fundamental reconocer a tiempo las situaciones, así como las medidas disciplinarias de carácter psicológico que deben aplicar con el alumnado acosador.</p>
Material	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar en la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales → ordenador, proyector y altavoces. - Recursos → salón de actos del centro.
Duración	1 hora y cuarto aproximadamente.

Fuente: Elaboración propia

❖ **Tabla: Actividad 2**

Título de la sesión	“Asignatura Empatía”
Objetivos	Adquirir conocimientos y capacidades necesarios para la identificación de las características que presentan los agentes implicados en el acoso escolar.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none">● Familiares● Profesionales del centro educativo● Alumnado
Desarrollo	<p>La dinámica se orientará a través de un proyecto innovador impulsado por la popular empresa Samsung en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional con la finalidad de hacer frente al acoso escolar por medio de la tecnología.</p> <p>La gran iniciativa plantea un formato bastante original, ya que el alumnado, profesorado o familiares mediante unas gafas de realidad virtual podrá vivir en su piel las situaciones por las que tienen que pasar el alumnado acosado.</p> <p>El vídeo que visualizarán les informará sobre datos tan relevantes como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Qué es el acoso escolar- Identificar casos de bullying- Prevenir los mismos <p>Además los monitores especializados en el ámbito se encargarán de facilitarles herramientas y estrategias que les servirán de gran utilidad cuando conozcan un caso de acoso cercano.</p>
Material	<p>Los recursos y materiales que se van a utilizar en la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none">- Materiales → Gafas de realidad virtual y auriculares.- Recursos → Aula habilitada con mesas y sillas.
Duración	1 hora y media aproximadamente.

Fuente: Ministerio de Educación y Formación Profesional

4.7) Fases:

❖ **Cronograma:**

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Dinámica 1					
Dinámica 2					
Dinámica 3					
Dinámica 4					
Dinámica 5					
Dinámica 6					

Fuente: Elaboración propia

- 1) **Dinámica 1:** “Sesiones de Coaching”
- 2) **Dinámica 2:** “Aprendemos herramientas de prevención y evaluación”
- 3) **Dinámica 3:** “La técnica de la tortuga”
- 4) **Dinámica 4:** “La Oca: Emociónate”
- 5) **Dinámica 5:** “Ponencia Psicológica”
- 6) **Dinámica 6:** “Asignatura Empatía”

4.8) Recursos:

RECURSOS HUMANOS	
Pedagogo/a	Profesional encargado de analizar e intervenir sobre ámbitos de tipo emocional y procesos afectivos que se encuentran involucrados en procesos de carácter educativo. En dicho programa se encarga de planificar y ejecutar las actividades.
Psicólogo/a	Los psicólogos infantiles poseerán funciones destinadas a comprender y explicar el desarrollo evolutivo y los comportamientos de los menores. Para ello utilizarán herramientas como formaciones, terapias individuales o grupales que ayudan a tratar problemas emocionales y de tipo afectivos.
Educador/a -Infantil -Primaria -Secundaria	Educador encargado de la realización y evaluación de programas de atención a la etapa en la que se encuentre aplicando métodos de enseñanza y aprendizaje emocional que favorezcan el desarrollo de la autonomía personal, de capacidades de expresión y comunicación.

RECURSOS MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ● Inventariables 	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenadores - Proyector - Altavoces - Alfombras - Cojines
<ul style="list-style-type: none"> ● Fungibles 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas - Pegamento y tijeras - Lápices de colores

❖ **Presupuestos:**

GASTOS	
CONCEPTO	TOTAL
<p>Personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pedagogo/a ❖ Profesorado y miembros del centro educativo ❖ Monitor de especializado en Acoso Escolar ❖ Policía tutor <p>➤ TOTAL PERSONAL</p>	0€
<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gafas de realidad virtual y auriculares 	0€
<p>Infraestructuras y equipamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aulas y salas espaciosas donde impartir las charlas y talleres 	0€
<p>Material proporcionado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Material escolar: folios, bolígrafos, rotuladores, cartulinas... 	
TOTAL GASTOS	0€

4.9) **Evaluación:**

Título de la sesión	“Evaluamos el programa”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Verificar los niveles de satisfacción del alumnado ● Escuchar las necesidades de los participantes ● Detectar áreas de mejora para posteriores implantaciones del proyecto
Desarrollo	<p>Se enviará vía e-mail a los profesionales participantes en la formación, en el mismo se adjuntará un cuestionario creado a través de Google Forms.</p> <p>El mismo tendrá 30 preguntas en las que podrán responder del 1 al 5 en función de la experiencia experimentada.</p> <p>En dicho formulario se incluirán cuestiones relacionadas con la temporalización, recursos, contenidos, así como la</p>

	satisfacción a la hora de aprender herramientas, y ejecutar las dinámicas propuestas. Además, dispondrá de un apartado final, que será obligatorio que rellenen, sobre sugerencias de mejora y comentarios que consideren oportunos.
Material	E-mail, cuestionario de Google Forms y dispositivo con conexión a internet.
Duración	Quince minutos aproximadamente.

❖ **Autoevaluación:**

Destinada a los miembros que han formado parte del proyecto

1.1. Diagnóstico: Conocer la realidad previa a la intervención.

En este caso, para conocer la realidad previa a la propuesta de intervención, se utilizará una de las herramientas mencionadas anteriormente. Se trata del test de carácter sociométrico “Buddy Tool”, con el que los especialistas evaluarán la situación de la que parten en los cursos de 3º, 4º y 5º de Primaria.

Por último, una vez finalizada la formación en competencias de Educación Emocional, se volverá a pasar el test sociométrico para poder analizar el cambio que ha supuesto la intervención como forma preventiva en las aulas.

1.2. Planificación: Garantizar la coherencia del diseño

	SÍ	NO
¿Se han conseguido los objetivos marcados?		
¿Ha sido eficiente las estrategias metodológicas?		
¿Las actividades han sido viables?		
¿Se ha adecuado el presupuesto previsto a los costes?		
¿La temporización del proyecto se ha cumplido correctamente?		

1.3. Ejecución: Comprobar de qué manera se ha desarrollado la intervención.

	SÍ	NO
¿Ha habido participación del grupo e interés?		
¿Se ha ejecutado el proyecto según la previsión?		
¿Se han utilizado de los diferentes tipos de recursos adecuadamente?		

1.4. Resultados: Valorar si los resultados del proyecto de intervención se adaptan a los objetivos iniciales.

	SÍ	NO
¿Los resultados obtenidos en la intervención se ajustan a los objetivos planteados y al presupuesto establecido?		
¿El impacto que causará será tanto en el ámbito laboral, como en el ámbito comunitario o social?		

5. REFLEXIÓN PERSONAL:

Si nos remontamos a la meta que persigue el ámbito de la Educación Emocional, volveremos a afirmar que la finalidad se basa en ayudar y apoyar a los individuos y colectivos a identificar y regular las emociones propias y las de las personas que les rodean. Desde este punto, es donde se le otorga la importancia al hecho de saber gestionar nuestras emociones, pues tal y como hemos podido apreciar, existe gran unanimidad entre los especialistas del área en que trabajar las emociones en las aulas es la herramienta más eficaz para prevenir y paliar el fenómeno del acoso escolar, puesto que actúa como factor protector a la cuestión.

Por ello, la metodología que ha impulsado la creación del presente Proyecto de Actuación se ha basado en tres elementos principales, en primer lugar, la revisión y redacción de las dos temáticas esenciales, Educación Emocional y Acoso Escolar. En segundo lugar, a partir de ambos aspectos se ha creado una Matriz DAFO con la finalidad de sintetizar para posteriormente orientar la práctica hacia las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades del área. Y por último, a partir de las dos líneas de investigación revisadas y desarrolladas, se ha procedido a proponer la actuación práctica del mismo, la cual se ha compuesto de un taller educativo con seis dinámicas formativas en las que dos sesiones van destinadas para la formación del profesorado, otras dos para poner en práctica los contenidos con el alumnado, y finalmente dos sesiones más para una formación extra orientadas principalmente a familiares, profesorado y Personal de Administración y Servicios.

Mediante el taller planteado en cuanto al alumnado, se pretenden integrar contenidos que tras la revisión teórica se han considerado sustanciales en la parte práctica del mismo. Por ello, los tres contenidos principal del proyecto será:

- 1) *Empatía*, pues es necesario que las generaciones futuras se eduquen y desarrollen en valores empáticos desde edades tempranas, donde interioricen desde centros educativos, hogares o sitios de ocio la prohibición de que algún compañero haga sufrir a otro, así como la obligación de dar voz de alarma cuando se vea o escuche una situación de acoso.

- 2) *Asertividad*, las personas no nacemos siendo asertivas. Por ello es esencial que se cultive en los alumnos la adquisición de habilidades sociales y comunicativas para saber expresar aquello que piensen o deseen de forma clara y respetuosa, asumiendo que todas las personas somos iguales, y tenemos los mismos derechos, y debemos aceptar diferentes puntos de vista sin necesidad de insultar o agredir al compañero de al lado.

- 3) *Resolución de conflictos*, la mediación escolar se trata de otra de las bases fundamentales en la prevención del acoso escolar, y además se relaciona con la habilidad anterior, puesto que se sustenta principalmente en el diálogo. Sin embargo, en dicha habilidad el alumno deberá dar un paso más, una vez que ha aceptado la opinión de pensamientos y deseos del otro, deberá llegar a un consenso entre los implicados en la disputa, donde cada uno obtenga un beneficio. Y en este ámbito, entraría en juego el papel de los profesionales de la educación y los familiares, pues son los encargados de dotar al alumnado de herramientas y estrategias para conseguir resolver los conflictos de forma pacífica.

Finalmente, para que la Educación Emocional pueda ser una herramienta eficaz frente al acoso durante los próximos años, sería idóneo que se ejecutaran las siguientes acciones:

- a) Capacitación del profesorado para detectar y frenar el acoso escolar
- b) Formación emocional a profesores, personal educativo, familiares y alumnos
- c) Escucha activa entre profesorado y alumnado
- d) Trabajo conjunto entre los profesionales de la educación
- e) Participación e implicación de las familias en la temática

En definitiva, aunque los beneficios y ventajas de la Educación Emocional son múltiples, aún quedan diversos aspectos por pulir y prevenir con el paso del tiempo. Todo ello, puede deberse a la saturación de las funciones docentes, donde no se ha tenido tiempo suficiente para promover habilidades tan urgentes, que a su vez se han visto condicionadas a causa de las notables consecuencias que la pandemia nos ha dejado, puesto que la sociedad ha ido perdiendo destrezas y habilidades comunicativas, y el diálogo y la expresión ha sido estimulado mediante plataformas tecnológicas y redes sociales. Por ello, es conveniente que los docentes escuchen a los estudiantes y

analicen los puntos débiles a los que proponer alternativas como las ofrecidas anteriormente, con la finalidad de que, la empatía, la asertividad y la mediación se impulsen y promuevan en cada uno de los profesionales de la educación de nuestro país.

7. ASERCIONES FINALES:

- Necesidad de formación del personal educativo y de familiares en Educación Emocional como herramienta de prevención e identificación del acoso escolar.
- Destinar horas del currículo para trabajar proyectos de Educación Emocional en las aulas.
- El alumnado debe conocer las consecuencias y prohibiciones que tiene el acoso escolar en los centros educativos.
- Los estudiantes necesitan aprender a manejar relaciones sociales de forma sana, respetuosa y empática.
- Importancia de fomentar la escucha activa entre el profesorado y el alumnado para establecer vínculos de seguridad y confianza ante situaciones de bullying.
- Es esencial empoderar a los testigos para poder dar voz a los observadores que presencian la problemática y miran para otro lado.
- El alumnado debe ser educado en relación a principios de Empatía, Asertividad y Resolución de conflictos pacíficos.
- Debe existir la participación e implicación familiar en los talleres y formaciones de Educación Emocional.
- El trabajo de las familias con el alumnado frente al acoso escolar es sustancial, por lo que se deben recalcar las limitaciones y prohibiciones del sufrimiento ajeno.

- Se debe promover e impulsar el trabajo cooperativo entre todo el personal que conforman el centro educativo para poner fin a la problemática del acoso.
- Uso de herramientas y estrategias con las que el profesional se encuentre capacitado para intervenir en situaciones de acoso, tanto fuera, como dentro de las aulas.
- La educación emocional actúa como factor protector ante el fenómeno del Bullying o Acoso escolar.
- Finalmente, sería fundamental dar a conocer desde el centro figuras de confianza y seguridad con las que el alumnado puede ponerse en contacto cuando se sienta en una situación de peligro o alerta.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Castro-Morales, J. (2011). Acoso escolar. *Revista de neuro-psiquiatría*, 74(2), 224-249.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: UNESCO-Santillana.

Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: *Un nuevo reto para la orientación educativa*.

Enríquez, M. F, y Garzón, F. (2015). El acoso escolar. *Saber, Ciencia y Libertad*. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/13392>

Estévez, C., Carrillo, A., y Gómez-Medina, M. D. (2018). Inteligencia emocional y bullying en escolares de primaria.

Fundación ANAR. (15 Septiembre de 2021). *Cae el acoso escolar en España y se mantiene el ciberbullying durante la pandemia*. Informe III. Recuperado de: <https://www.anar.org/cae-el-acoso-escolar-en-espana-y-se-mantiene-el-ciberbullying-durante-la-pandemia/>

García-Allén, J. (2016). *Psicología y Mente. Los 12 tipos de inteligencia*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/inteligencia/tipos-de-inteligencia>

Górriz, A. B. (2009). Roles implicados en el acoso escolar: Comprensión de la mente, Maquiavelismo y evitación de Responsabilidad. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10530/gorriz.pdf>

International Montessori Institute Barcelona. (2019). *Beneficios de la Inteligencia Emocional en niños*. Recuperado de: <https://montessorispace.com/blog/beneficios-de-la-inteligencia-emocional-en-ninos/>

Jurado, C. (2009). La inteligencia emocional en el aula. *Renovación y Experiencias Educativas*.

Leal, A. (2011). La inteligencia emocional. *Digital Innovación y experiencias educativas*, 39.

Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. (29 de diciembre de 2020)

Mollá, L., Soto-Rubio, A., y Martínez, G. (2015). Bullying e Inteligencia Emocional en niños. *Calidad de vida y salud*, 8(2).

Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: *la teoría de las inteligencias múltiples*.

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2017). Asignatura empatía, una iniciativa para combatir el acoso escolar. Recuperado de: <https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2017/11/20171122-emp.htm>

1

Moral, A., Arrabal, J.M., y González, I. (2010). Nuevas experiencias de evaluación estratégica en los centros educativos. La aplicación de una matriz DAFO en el centro de educación infantil y primaria “Mediterráneo” de Córdoba.

Muñoz-Prieto, M. M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela abierta*, 20, 35-46.

Navarrete-Galiano, R. (2009). Los medios de comunicación y la concienciación social en España frente al acoso escolar. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 15, 335-345.

Nieto, A. E. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida, 1*.

Real Decreto 32/2019 del Consejo de Gobierno por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. (9 de abril de 2019).

Real Decreto 3/2018, por el que se modifica el Real Decreto 257/2007, de 23 de febrero, por el que se crea el Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar. (12 de enero de 2018).

Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad, 9*(3), 185-211.

ANEXOS:

● **Actividad 2: “La historia de la tortuga”**

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela. A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.

La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema. Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabía que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

-¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.

Entonces la anciana tortuga le respondió:

-La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha). Ahí dentro podrás calmarte.

Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo – Alto - luego respiró profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema.

A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro niño empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que sus manos empezaban a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar

profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole. Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

Fuente:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/06/el-cuento-de-la-tortuga-autocontrol-tdah.pdf>

● Actividad 3: “La Oca Emocional”

El profesional encargado del taller, elaborará un tablero emocional, pudiendo orientarse del siguiente ejemplo:

LA OCA DE LAS EMOCIONES Y DEL AUTOCONCEPTO

17	16	15	14	13	12	11	
	Tengo miedo a...		Siempre me sorprende con...	¿Qué o quién te hace sentir así?	Mi mayor miedo es...		
18	31	30	29	28	27	10	
Paso del enfado a la alegría si...	El recuerdo más bonito que tengo es...	De mayor me gustaría ser...		Me gustaría cambiar de mí...	Me siento inloco con... y cuando...	¿Qué o quién te hace sentir así?	
19	32	33	Cuánto sabes sobre ti!			26	9
Me siento avergonzada cuando...	Creo que mis amigas piensan de mí que...					Cambio fácilmente de humor si...	
20	21	22	23	24	25	8	
Paso de la alegría al enfado si...		Me siento seguro/a con...	Cuando me miro al espejo me veo...	Me siento inseguro/a cuando...		Di dos cosas negativas que tengas	
1	2	3	4	5	6	7	
SALIDA	Di dos cosas positivas que tengas	Lo que me pone muy feliz es...	Lo que me pone muy triste es...	Tengo poca paciencia con...	Mi mayor ilusión es...		