

**GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

2014-2015

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO
ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN DEL
ACOSO ESCOLAR**

**EMOTIONAL EDUCATION AS A
STRATEGY FOR PREVENTION OF
BULLYING**

Autor: Óscar Martínez Mencía

Directora: Iriana Santos González

4 de diciembre de 2014

VºBº DIRECTORA

VºBº AUTOR

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Justificación.....	5
3. Estado de la cuestión y relevancia del tema	6
3.1. Qué es el acoso escolar.....	6
3.2. Clasificación del acoso escolar	7
3.3. Características de la víctima y el agresor.....	8
3.4. Consecuencias del acoso escolar	10
3.5. Intervención en acoso escolar desde el ámbito educativo	12
3.5.1. ¿Qué podemos hacer los docentes frente al maltrato escolar? ..	13
4. La educación emocional como estrategia de prevención del acoso escolar	15
4.1 . Propuesta de intervención para la prevención del acoso escolar mediante la educación emocional.....	17
5. Conclusiones	22
6. Referencias bibliográficas	24
7. Anexos	27

RESUMEN

El presente trabajo se centra en, por un lado, saber más acerca del bullying: qué es, cuáles son las causas que llevan a que se produzca, y las consecuencias que derivan del mismo, entre otros. Por otro lado, se pretende tratar de anteponerse a tal problemática proponiendo algunas actividades dirigidas a mejorar la convivencia y por tanto, a reducir la incidencia de los problemas de relación entre los alumnos/as, aún en sus manifestaciones más graves como es el denominado acoso escolar.

PALABRAS CLAVE

Bullying, convivencia escolar, inteligencia emocional.

SUMMARY

The present work is focus on knowing more things about the bullying: what is it, which are the reasons why it is produced, and the consequences due to it. In addition, we want to prevent problems relative to bullying. That is why we are going to propose some activities in order to improve the scholar coexistence. We will get a good scholar environment by establishing measures to reduce problems between pupils as the big problem called "school harassment".

KEY WORDS

Bullying, school coexistence, emotional intelligence.

1. INTRODUCCIÓN

Aunque la convivencia en los centros escolares en general es buena (Uruñuela, 2009), no se puede olvidar que en algunos momentos surgen situaciones complicadas ante las que se debe intervenir. Los conflictos derivados de la convivencia no siempre se han tratado de manera adecuada y constructiva en la escuela, aunque la forma de abordarlos y de regular la convivencia siempre han sido considerados aspectos de gran interés. Una finalidad esencial de la educación y de la sociedad actual es aprender a vivir juntos. Ya en el año 1996, el informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, “La educación encierra un tesoro” (Delors y cols., 1996) resaltaban esta idea, y para ello, planteaban la ampliación de los objetivos educativos. Ya no basta con quedarse en el campo de los conocimientos, no sólo sirve adquirir saberes sin más. En dicho informe se señalaba que es necesario que los alumnos aprendan en la escuela a convivir, que conozcan mejor a los demás, adquieran un espíritu nuevo que les lleve a realizar proyectos de forma conjunta y a solventar de forma pacífica e inteligente los problemas o conflictos.

En la actualidad, la crisis de valores, el incremento de conductas violentas, la falta de interés, las actitudes discriminatorias, etc. demandan de una educación emocional (Collell y Escudé, 2003) que ahonde en esta mejora de la convivencia.

Por tanto, los centros escolares deben convertirse en espacios idóneos para profundizar en el aprendizaje de los principios y valores de la convivencia democrática. Pero, para ello, es necesario que el docente cuente con un cierto dominio de las emociones propias y ajenas, ya que, no se puede enseñar algo que no se ha adquirido (Weare y Gray, 2003).

El objetivo de este trabajo es que el docente conozca situaciones en las que un niño puede sentirse marginado y disponga de recursos para prevenirlas, dotando a los alumnos de las herramientas que les permitirán resolver de una forma adecuada los problemas de convivencia que puedan surgir en las aulas. No se trata de evitar dichos conflictos si no de dotar a los alumnos de recursos y estrategias que les permitan afrontarlos de una forma adecuada, resultando todo ello en un importante aprendizaje vital.

En el presente trabajo, se esbozarán algunas actividades cuyo objetivo es la educación emocional de los alumnos como forma de prevenir los conflictos de convivencia más graves o lo que es lo mismo, el acoso escolar.

Me gustaría adelantar que las pautas a seguir respecto a las situaciones de bullying van dirigidas a toda la etapa de la Educación Primaria pero especialmente a los últimos cursos que es en los que es más probable que ocurran estas situaciones (Beane, 2006).

2. JUSTIFICACIÓN

La violencia en las aulas es un problema muy grave que requiere una solución urgente. Debemos entender que la sociedad en la que nos toca vivir es injusta, incoherente y violenta. Sin embargo, no debemos asumirlo como inevitable. Para poder vivir en ella hemos de luchar por lograr la justicia y la paz así como apoyarla y cimentarla cada día.

Como consecuencia de este nuevo entorno donde está inmersa la sociedad, se ha producido un cambio trascendente en la forma de ver la educación. En el informe anteriormente mencionado de Delors y cols. (1996) señalan que debido al importante cambio producido en los marcos tradicionales, la educación exige comprender mejor al otro, comprender mejor el mundo, tratar de entender al otro, de dialogar de forma pacífica, de estar en armonía, de convivir,... insistiendo especialmente en la necesidad de aprender a vivir juntos.

Y, la educación emocional es una habilidad fundamental que facilita la convivencia y la resolución de los conflictos de una forma no agresiva.

El aprendizaje emocional puede permitir que la persona encuentre su equilibrio personal y ayude a conseguirlo en otros, o en los contextos en los que viven. Por eso es importante educar a los alumnos en el ámbito emocional (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010).

La aportación que se presenta en este trabajo va dirigida a fomentar en los alumnos una adecuada educación emocional como forma de prevenir los conflictos de convivencia, incluso los más graves, como el acoso escolar.

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA

3.1. ¿Qué es el acoso escolar?

El primer paso consistirá en detallar qué es el acoso escolar, por qué, cómo y cuándo se puede decir que un niño sufre y/o provoca esta situación.

Hablamos de acoso escolar, bullying o maltrato entre iguales cuando “un/a chico/a, o un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, humilla, excluye, incordia, ignora, pone en ridículo, desprestigia, rechaza, abusa sexualmente, amenaza, se burla, aísla, chantajea, tiraniza, etc. a otro/a chico/a, de forma repetida y durante un tiempo prolongado, y lo hace con intención de hacer daño” (Monjas y Avilés, 2006). Ortega (2001) lo define como “un fenómeno de violencia interpersonal injustificada que ejerce una persona o un grupo contra sus semejantes y que tiene efectos de victimización en quien lo recibe. Se trata estructuralmente de un abuso de poder entre iguales”. Por último, Olweus (1998) afirma que es la “conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno o alumna contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción negativa e intencionada, sitúa a la víctima en posiciones de las que difícilmente puede salir por sus propios medios”.

A veces, sucede que en los centros escolares se producen situaciones en las que un intimidador (con fuerza física y/o poder psicológico), sin justificación aparente, arremete con un niño más débil (física o psicológicamente) y, además, lo hace reiteradamente y nadie de los que lo observan le dice o hace nada para evitarlo o pararlo. No obstante, debemos insistir en la idea de que un enfrentamiento puntual no debe ser considerado acoso.

Por otro lado, el fenómeno social del bullying es mucho más concreto que el problema institucional de la violencia en el centro educativo. Violencia en el centro puede ser un enfrentamiento puntual, un insulto puntual, una pelea en el recreo, mientras que para hablar de maltrato entre iguales, y como veremos más adelante, se tienen que dar unos requisitos más concretos.

Afortunadamente, los niveles de violencia de nuestras instituciones no son, por el momento, alarmantes, pero sí son lo bastante elevados como para que nos preocupemos de intentar desvelar sus causas y sus consecuencias; especialmente, porque si siguen la tendencia que observamos en los países

que nos preceden en el llamado progreso económico, es de esperar que los problemas se agraven.

Esta clase de violencia, que se concreta en malas relaciones interpersonales, falta de respeto, agresividad injustificada, prepotencia, abuso y malos tratos de unos hacia otros, es, en sí misma, un fenómeno social y psicológico. Por un lado social, porque surge y se desarrolla en un determinado clima de relaciones humanas, que lo potencia, lo permite o lo tolera. Y por otro lado, psicológico, porque afecta personalmente a los individuos que se ven envueltos en este tipo de problemas. Consideramos que están envueltos en estos problemas, y que, en alguna medida, son víctimas de ellos, tanto los chicos y chicas que son cruel e injustificadamente agresivos con otros, como los que son víctimas directas de la crueldad y la violencia de los agresores. Igualmente, son víctimas del fenómeno de la violencia, los niños que, sin verse involucrados de forma directa, lo están de forma indirecta, porque son observadores y sujetos pasivos de la violencia, al verse obligados a convivir en situaciones sociales donde esos problemas existen.

3.2. Clasificación del acoso escolar.

Olweus (1998) clasificó el acoso escolar en cuatro tipos. El primero de ellos y el más conocido y/o visible para todos es el físico, es decir, cuando el agresor propina empujones, patadas, agarrones o puñetazos a una víctima que la mayoría de los casos los acata sin rechistar. El segundo tipo también es muy común, me refiero al bullying verbal. Todo tipo de insultos, desprecios verbales, motes o menosprecios públicos entrarían dentro de esta clasificación. El tercero es el psicológico. Aunque es muy importante es menos visible a los ojos de los adultos. Dentro de éste fenómeno se encuentra el minar la autoestima de la víctima, se llega a conseguir que el que sufre bullying viva atemorizado, prefiera evadirse del contacto con la gente por miedo a no estar a la altura,... No debemos olvidar, que las consecuencias del acoso pueden permanecer en la víctima durante mucho tiempo, en ocasiones hasta la vida adulta. Y por último, estaría el maltrato social, esta última tipología está muy relacionada con la anterior. Aquí básicamente se trata de aislar a la víctima del contacto con el resto de compañeros o con el resto de la gente.

3.3. Características de la víctima y el agresor.

Siguiendo a la autora Isabel Fernández (2001), a continuación recojo algunas de las principales características de agresor y víctima en casos de bullying. Antes de comenzar, no obstante, me gustaría señalar que aunque en ocasiones algunas de estas características se han utilizado para tratar de describir tanto a víctimas como agresores, como se verá más adelante, resulta difícil discernir en algunas investigaciones si estas características han estado siempre presentes en estos niños/as y adolescentes o aparecen como consecuencia del acoso escolar.

➤ Características de la víctima

El prototipo de víctima padece miedo y como consecuencia tiene una infancia o adolescencia infeliz, lo cual ya es muy grave. Pero además aparecen toda una serie de rasgos que interfieren en un adecuado desarrollo de los menores.

Los niños y adolescentes que son víctimas de bullying presentan una baja popularidad entre sus compañeros y padecen rechazo. Esto les impide comunicarse y relacionarse con sus iguales. En el futuro, este rasgo de la víctima puede permanecer y provocar problemas en las relaciones sociales, incluso en la adultez. Además, esta impopularidad tiene otra consecuencia asociada y es que conlleva dificultades en la petición y por tanto, recibimiento de ayuda por parte de sus iguales, lo que profundiza en las posibles consecuencias negativas derivadas de este fenómeno.

El ser víctima de acoso escolar también se ha asociado con una baja autoestima y con un posible fracaso escolar. La persona que recibe bullying también presenta una mayor tendencia a la depresión. Además puede fingir enfermedades e incluso padecerlas en su estado de estrés. En ocasiones, evitan acudir al centro escolar.

En cuanto a la situación familiar, la víctima se caracteriza por presentar unas relaciones familiares muy cercanas. Esto se ha asociado frecuentemente con la sobreprotección y con el hecho de que las habilidades para enfrentarse al mundo exterior no son aprendidas en el entorno familiar, lo que incide negativamente en su desarrollo social.

Además, aspectos como los gestos, las posturas del cuerpo, las dificultades en la interpretación de los mensajes dentro del discurso entre iguales y su falta de simpatía pueden empeorar su situación. Así mismo, sus ya escasas habilidades en las relaciones sociales se van deteriorando a medida que el acoso se cronifica y/o agrava.

Aunque la intervención dirigida a mejorar las habilidades sociales suele ser exitosa en estos casos, debemos evitar enviar a la víctima el mensaje de que ella, por su carencia de habilidades, es la culpable de lo que le ocurre. Su escasez de habilidades para desenvolverse en las relaciones supone un factor de vulnerabilidad pero no es la causa del acoso. La víctima tiende a creer que el problema está dentro de sí, en algunos casos, incluso, que se lo tiene merecido. Este hecho, junto con el miedo, disminuye sus posibilidades de comunicar su situación a otras personas. Además, siente que expresar lo que le sucede, le haría aún más débil ante sus compañeros.

Numerosos autores han descrito a las víctimas, y todos ellos han señalado la existencia de una categoría mixta denominada por algunos "víctima-agresor" (Ortega, 1995; Ortega, Mora-Merchán y Fernández, 1996; Olweus, 1979; Smith y Sharp, 1994) o víctima que provoca (Stephenson y Smith, 1989). Esta categoría representa la estrategia más común para salir de la situación, sería algo así como, si «me atacas, yo ataco». En muchos casos, el objetivo de la violencia no es el agresor sino una tercera persona con la que se reproduce el ciclo de victimización. Como señalan Stephenson y Smith (1989) estas víctimas-agresoras son las menos populares entre los compañeros y también son las físicamente más fuertes. Se les provoca con facilidad y ellos, a su vez, provocan a sus compañeros. Su objetivo es atraer la atención de los espectadores. Se caracterizan por ser más activos que otro tipo de víctimas y por poseer una mayor autoestima. Suelen ser niños que pretenden a toda costa ganar en popularidad y carecen de habilidades para hacerlo de un modo adecuado.

➤ Características del agresor

Por otro lado, el agresor presenta una mayor popularidad entre sus compañeros aunque con sentimientos ambivalentes: a algunos les impone respeto y a otros muchos, miedo. Es preocupante que el sujeto pueda

ampararse en sus éxitos anteriores, utilizando conductas agresivas, para insertarse en la sociedad, creyendo que es la única manera que posee de hacerlo. Por lo que, si esta forma de actuar se mantiene en la edad adulta conllevaría el riesgo de llevar a cabo actos antisociales y delictivos.

Se considera que no son capaces de sentir empatía hacia los sentimientos de los demás por lo que interpretan que sus actos están justificados por la provocación de los otros. La falta de culpa les impide restituir o reconocer sus actos. Necesitan, por tanto, adiestramiento en control de la ira, desarrollo de la empatía, autocontrol, etc. Olweus (1979) describe al agresor como un joven con temperamento agresivo e impulsivo. Igualmente Olweus (1980) señala que existe una correlación entre los agresores y la procedencia de hogares con un alto nivel de agresiones y violencia entre los miembros de la familia. Otros autores como Patterson, DeBaryshe y Ramsay (1989) apuntan que los factores familiares que llevan a un alto nivel de agresión son: falta de afecto, uso de la violencia física dentro del hogar y la falta de normas de conducta.

3.4. Consecuencias del acoso escolar.

No hay duda de que la reacción más inmediata de quienes sufren maltrato es el miedo. Andrés y Barrios señalan cómo el miedo podría explicar por qué algunas víctimas se quedan paralizadas y otras, que ya no pueden soportarlo, acaban por agredir a sus iguales.

Profundizando en las consecuencias inmediatas, los estudios encuentran que las víctimas pueden tener una autoestima más baja, presentar ansiedad, depresión y síntomas de estrés postraumático. Además pueden mostrar más problemas psicosomáticos que el resto de sus compañeros. Además, determinadas experiencias de maltrato afectan de forma directa a la actividad académica. Comportamientos como romper o robar trabajos escolares, no permitirles participaren clase,... conllevan en las víctimas dificultades para afrontar las tareas de aprendizaje. En consecuencia, su rendimiento académico disminuye y, en casos extremos, pueden llegar al “fracaso académico”.

Si a lo ya mencionado añadimos el estrés propio de las expectativas de repetición de nuevos episodios de maltrato, no es de extrañar que sientan deseos de abandonar la escuela. A veces, consiguen, aún sin contar lo que les

ocurre, no acudir al aula durante días: detrás de algunos casos de absentismo puede esconderse una situación de abuso.

Es posible que la experiencia de maltrato influya también en las relaciones sociales que la víctima establezca en el futuro, marcadas por la inseguridad y desconfianza en el otro.

Debo señalar que algunos adultos, que sufrieron maltrato cuando eran niños, informan de pesadillas y recuerdos perturbadores.

La consecuencia más extrema es el suicidio. Aunque no es una consecuencia frecuente, su impacto es tan grave que obliga a tomar en consideración y establecer mecanismos de actuación ante cualquier caso de acoso del que seamos conocedores. Algunas víctimas, desesperadas e impotentes, no encuentran solución a su problema y optan por la vía más drástica.

Sin embargo este mismo autor, también menciona una serie de consecuencias para el resto de implicados en este fenómeno, los agresores y los testigos. El agresor no queda libre de las consecuencias indeseadas, y puede suponer para él mismo un aprendizaje sobre cómo conseguir los objetivos mediante la presión y la violencia, pudiéndose llegar a producir situaciones delictivas, si observan y aprenden que mediante el uso de la fuerza pueden obtener lo que desean. Este es un aprendizaje que pueden arrastrar a lo largo de su vida. El agresor puede aprender que su conducta es útil para ganarse respeto e incluso un mayor estatus social en el grupo o en la sociedad.

Por último los testigos también van a sufrir una serie de consecuencias. Resulta paradójico, puesto que ellos consideran que el hecho de mantenerse al margen va a suponerles una tranquilidad en cuanto a que se sentirán a salvo de las consecuencias, evitando así ser agredidos o acosados como ocurre con las víctimas, así como tampoco ser castigados o reprochados como puede sucederles a los agresores. Sin embargo, estos niños/as están indirectamente recibiendo un aprendizaje sobre cómo se debe actuar ante situaciones de injusticia, además del refuerzo de las posturas individuales y egoístas. Además, en ocasiones, aunque el testigo vea reducida la ansiedad que provoca el temor a ser atacado, en algunos casos, podría sentir una sensación de indefensión a veces muy similar a la vivida por la víctima.

3.5 Intervención en acoso escolar desde el ámbito educativo.

Compartir escenarios de relación interpersonal no es una tarea sencilla, pero es, sin duda, una labor a la que debemos enfrentarnos los docentes.

En los contextos cotidianos se pueden generar malos entendidos y problemas ante los que el profesor ha de mediar. De ahí que la relación del profesor con el alumno sea una prioridad, una competencia más que debe desarrollar el docente. Lo ideal sería crear una serie de hábitos, incluso de conductas que prevengan la aparición de cualquier tipo de acoso escolar y que resulten modelo de comportamiento para los niños y niñas.

La relación que el profesor establece con los alumnos es muy importante básicamente por dos razones (Gómez, 2007):

- 1- Por un lado, aprender no es una adquisición sólo cognitiva, implica también un proceso emocional. Sentirse bien o mal, sentir miedo, tensión, etc. son emociones que pueden interferir en el aprendizaje, reforzarlo o impedir que se desarrolle. El docente debe crear el mejor clima posible para que los alumnos se encuentren cómodos y sea más sencillo desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 2- Por otro lado, una buena relación entre docente y alumnos proporciona el aprendizaje de algo más que solo saberes en base a una serie de asignaturas, supone aprender valores, formas de comportamiento adecuadas, regular emociones, etc.

Para solventar los problemas de acoso que pudieran surgir, y que como se ha señalado interfieren de una forma grave en la adaptación escolar de los alumnos, existen algunos programas de intervención como el programa de intervención Bull-S diseñado por Cerezo (1994). No obstante, consideramos que dentro de la labor docente tan importante como la intervención en las situaciones de acoso es la prevención de las mismas, dotando a los alumnos de recursos que dificulten la aparición de estos graves conflictos de convivencia y que, en caso de darse, les permitan aprender nuevas estrategias de resolución de problemas. Así, en este trabajo presentamos una forma de

prevención basada en la alfabetización emocional, entendiendo el papel que las emociones juegan en nuestra conducta y la importancia de entenderlas y utilizarlas para afrontar los conflictos.

Lo que se pretende con este trabajo es mostrar a los docentes una forma de prevenir los conflictos con los alumnos que redunde en una mejora de la convivencia escolar. Según Goleman (1996), el aprendizaje no ocurre aislado de los sentimientos, la educación emocional del niño debe ser considerada como cualquier otra competencia, como parte de su educación regular. De tal manera que, el aprendizaje emocional debe ir “calando” en los alumnos lentamente, consolidándose poco a poco. Los docentes para abordar los conflictos cotidianos deben favorecer en los alumnos el desarrollo de habilidades emocionales como la escucha activa, o la asertividad, deben desarrollar estas destrezas para aprender hábitos de respuesta nuevos ante situaciones problema, de tal manera que aprendan a dominar la resolución de conflictos de forma pacífica y constructiva.

3.5.1. ¿Qué podemos hacer los docentes ante el maltrato escolar?

Antes de centrarme en las actividades de intervención, me gustaría mencionar brevemente una serie de **medidas** apuntadas por Valverde (2010) para llevar a cabo en el día a día de nuestro centro y que facilitarán la prevención y evitarán el agravamiento de este tipo de conflictos, en caso de que llegasen a ocurrir.

- Medidas a aplicar en el propio centro.

Dentro de lo que sería posible llevar a cabo en el centro con el objetivo de reducir los conflictos se situarían las siguientes medidas:

- Mejorar las medidas de supervisión y vigilancia, estableciendo un plan de vigilancia y control y fijándonos sistemáticamente en momentos clave: cambios de clase, tiempo de recreo, entrada y salida, ausencias de profesorado, comedor (si lo hubiere). En referencia al recreo, dividiremos éste en zonas, para así facilitar la vigilancia. Se pueden establecer tiempos de recreo diferentes para las diferentes edades y

cursos del colegio. Y, podría resultar conveniente elaborar un plan de actividades (deportivas, talleres,...) durante estos tiempos.

- Gozan de mucha importancia las reuniones con padres y madres, las charlas sobre el tema y sobre aquellos aspectos de la educación familiar relacionados.
- Por otro lado las víctimas han de tener un sistema fácil y claro para denunciar su situación: teléfono de ayuda, buzón, disponibilidad de jefatura de estudios, orientador u orientadora o profesorado tutor.

Todas estas medidas se harán constar en el plan de convivencia del colegio.

- Medidas para llevar a cabo en el aula.

Respecto al aula, algunas medidas que sería posible instaurar serían las siguientes:

- Con todos los implicados, se acordarán normas sobre agresiones y amenazas, y estas se colocarán en un lugar visible para todos.
- Se alabarán las conductas positivas por medio del elogio o cualquier otro refuerzo.
- De no cumplirse los requisitos mínimos establecidos, se hará saber a nuestros alumnos de las consecuencias que correspondan por el incumplimiento de las normas, es decir, las posibles sanciones, que en cualquier caso, deben ser coherentes.
- Eventualmente, se realizarán "Asambleas de Clase" con el objetivo de supervisar si se cumplen las normas o no, revisarlas en caso de que no estén siendo útiles, reflexionar al respecto de la importancia de las mismas, establecer nuevas normas, etc.
- Además, propondremos siempre un aprendizaje cooperativo, impulsando numerosas actividades de este tipo dentro del aula. Para ello, se creará un clima positivo, donde la organización de actividades colectivas de dinámicas de grupo, excursiones tutoriales o actividades festivas se antoja fundamental.
- También es recomendable realizar reuniones con las familias.

- A su vez, el profesorado investigará los casos, tratando de descubrir los posibles problemas cuanto antes. Siempre será más fácil atajar un conflicto cuando éste se encuentra en sus inicios.

El objetivo siempre irá dirigido hacia la misma meta: que impere en nuestra aula un clima de convivencia sano, solidario y que ayude en todo momento a la inclusión.

- Medidas individuales

Las medidas a llevar a cabo con cada alumno/a serían las que se señalan a continuación:

- Se adoptarán medidas individuales en caso de que llegue a darse una situación de acoso escolar. La intervención irá dirigida a reconducir esta situación y atajar el problema a la mayor brevedad de tiempo posible, tratando de minimizar las consecuencias en todos los implicados. En caso de que llegue a darse una situación de acoso, hablaremos en todo momento con la víctima, facilitándole que nos comunique su situación. Para ello es importante garantizar su protección y hacer un seguimiento conjunto del problema, informándole de los pasos que se van a dar. Además, se trabajará en profundidad también con el agresor tratando de atajar su comportamiento y dotando de las habilidades que faciliten una adecuada relación interpersonal.

4. La educación emocional como estrategia de prevención del acoso escolar.

A lo largo de este documento he mencionado la importancia que para mí tiene el trabajo sobre la inteligencia emocional. No obstante, antes de profundizar en la propuesta de actividades, me gustaría plantear una serie de cuestiones que sustentan la relación entre la inteligencia emocional y el bullying.

¿Cuál es el papel que juegan las emociones en la vida de los niños?, ¿Por qué algunos niños tienen mayor éxito en las relaciones interpersonales y en su vida personal?, ¿Por qué algunos niños destacan en la habilidad que les permite relacionarse bien con los demás compañeros?, ¿Por qué los niños no

distinguen las diferentes emociones que pueden sentir (miedo, enfado, frustración, etc.)?, ¿Cómo repercute todo esto en la aparición del acoso escolar?

Para responder a estas cuestiones debemos fijarnos, por un lado, en el manejo de las habilidades sociales, en concreto en cómo un individuo se comunica y relaciona con los demás. Y por otro, en la inteligencia emocional la cual nos otorga la posibilidad de ser conscientes de nuestros sentimientos, de cómo estos se relacionan con nuestros comportamientos y de controlar las respuestas que mostramos ante estos estados emocionales.

Conocer nuestra vida emocional, saber interpretar las emociones, gestionarlas con eficacia, podrá aportar un mayor control a nuestra conducta y por tanto, como señala Daniel Goleman en *La Inteligencia Emocional* (Goleman, 1996), "...nos ayudará en la toma racional de decisiones, porque las emociones nos orientan en la dirección adecuada".

Además, considero que la asertividad, la empatía y algunas otras habilidades sociales pueden practicarse y aprenderse de la misma forma que otros tipos de conocimiento. No obstante, tradicionalmente no se ha tendido a darles la atención que se merecen, razón por la cual en la actualidad pueden llegar a ser competencias desconocidas y apenas desarrolladas en muchas personas.

Esto nos hace conscientes de la importancia de trabajar la competencia emocional desde la más temprana edad. Esto es positivo porque a estas edades aún se están formando como personas y controlar sus impulsos, regular sus estados de ánimo, o saber ponerse en el lugar de otro, es dificultoso pero necesario para mejorar la convivencia y evitar el acoso escolar.

Dicho esto, voy a ejemplificar cuatro actividades que pueden ser llevadas a cabo por cualquier tutor en la etapa de primaria. Se pretende que el nivel de complejidad sea creciente y así progresar en ellas a lo largo del curso.

4.1. Propuesta de intervención para la prevención del acoso escolar mediante la educación emocional.

ACTIVIDAD Nº1 – CONOCIMIENTO EMOCIONAL

Esta actividad resulta de utilidad cuando los miembros del grupo tienen procedencias distintas. Hoy en día es fácil encontrarse en una clase donde residen niños con diferentes nacionalidades. Está especialmente indicada para el inicio del curso, como primer paso para que los alumnos de un grupo con poca relación anteriormente comiencen a contactar entre ellos, a intercambiar información, a relacionarse y a integrarse. Se busca pues, evitar futuros casos relacionados con problemas de convivencia, en sus casos más graves, con bullying derivado de una posible discriminación por nacionalidades. El principal objetivo de esta actividad será conseguir una primera toma de contacto e integración con el grupo-clase, además de lograr que los alumnos y las alumnas se conozcan mejor entre ellos.

El tutor o la tutora presenta al grupo los objetivos de la unidad explicando que la actividad a desarrollar servirá para que los alumnos y las alumnas se conozcan mejor entre ellos; conozcan sus características personales, sus intereses, sus valores, etc. Con esta finalidad pedirá a cada alumno y alumna que rellene una hoja de registro “Encuentra a un compañero o a una compañera que...”. Se trata de encontrar a aquellos compañeros o compañeras a los que se identifica con alguna de las afirmaciones que se incluyen en esa hoja de registro, escribiendo su nombre en el espacio en blanco que hay a continuación de cada una de ellas. Para cada afirmación se ha de escribir un nombre distinto. La hoja incluye un listado de ítems, pero es conveniente que el tutor o la tutora lo adapte atendiendo a las características de su grupo (grupo, edad, aficiones, etc.). Cuando todos los alumnos y las alumnas han completado la hoja, identificando al resto de sus compañeros de acuerdo con las afirmaciones contenidas el tutor o la tutora, escribirá en la pizarra los distintos nombres, haciendo notar la coincidencia y disonancia en la asignación de los nombres, sobre todo en aquellas afirmaciones que representan intereses, valores o actitudes.

Un ejemplo de las frases que pueden aparecer en las hojas de registro “encuentra a un compañero/a que...” pueden ser:

- cumpla años en Enero.....
- le gusten los animales.....
- le guste contar chistes.....
- su nombre empiece por O....
- toque algún instrumento musical...
- tengo un hermano o hermana en el centro....
- su asignatura favorita es la plástica....
- haya ido a un campamento de verano...

Se evaluará la capacidad de los niños para identificar algunos aspectos diferenciadores de sus compañeros.

ACTIVIDAD Nº2 – EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES – CÓMO SOY

El tutor o la tutora pueden utilizar esta unidad para tener un conocimiento más amplio de las características personales del alumnado. Esta información le será más útil si la obtiene en las primeras sesiones de tutoría. Conocer más a fondo a nuestro alumnado nos permitirá adelantarnos a posibles actos que vaya a desempeñar dicho individuo, en lo relativo a la prevención del acoso escolar, nos resultará muy útil. Nos fijaremos en las habilidades sociales y personales de nuestros alumnos. Insisto, como he venido señalando a lo largo del trabajo, que las técnicas adecuadas o no que el niño/a emplee en sus relaciones sociales puede arrastrarlas a lo largo de su vida. Es por esto que considero de gran importancia esta tipo de actividades.

El tutor o la tutora facilitarán al alumnado de su grupo el cuestionario "Perfil Personal", indicando que su finalidad es conocer determinados aspectos personales de cada uno de sus alumnos y alumnas. Aclaremos a los niños que no se trata de un test, sino una serie de cuestiones para conocernos más. Fruto de esto los tutores harán un seguimiento más exhaustivo cuando las respuestas de alguno de sus alumnos les llame la atención, y se incidirá en la mejora de las mismas. Por ejemplo si nos fijamos en la primera frase de la siguiente tabla, si hay niños que marcan la casilla “no”, deberemos tenerlo en

cuenta y hacer un seguimiento tratando de averiguar los motivos e interviniendo para revertir esta situación.

CUESTIONES	SI	NO
TE LLEVAS BIEN CON TUS COMPAÑEROS		
TE GUSTA JUGAR CON TODOS		
TIENES MUCHOS AMIGOS		
ERES TRABAJADOR		
CONFIAS EN TI MISMO		
SUELES ESTAR DE BUEN HUMOR		
TE RÍES DE UN COMPAÑERO SI FALLA		
RESPETAS A TODOS TUS COMPAÑEROS		
LLORAS SI PIERDES A UN JUEGO		

Se valorará si esta actividad ha servido para ampliar y mejorar la visión que tiene el tutor o la tutora de la imagen de cada alumno y alumna a través de sus conocimientos sobre las habilidades personales y sociales.

ACTIVIDAD Nº3 – ME LLAMO SAM

Esta actividad es muy importante. Es muy frecuente en los niños la escasa capacidad que tienen de ponerse en el lugar del otro. Con esta actividad pretendemos que controlen sus actos pensando en que consecuencias pueden tener en el otro compañero, incidiendo en su capacidad de empatía.

El tutor o la tutora indicarán a los alumnos y alumnas que escriban en mayúscula, y en tarjetas rojas, tres de sus fallos o cosas que hacen mal (aquí ya desde pequeños se pararán a pensar que no todo lo que hacen está bien), o defectos más graves en tres tarjetas que les facilitará.

De igual modo, en tarjetas de color verde escribirán tres cosas que hacen bien o que les gusta hacer. Entre todos haremos un gran muñeco de cartón llamado “SAM”. Los niños de uno en uno se dirigirán hacia el muñeco y tomarán una tarjeta al azar, si es roja dirán la frase “me llamo Sam y no me gusta...que me digan nada si fallo un problema de mates”, y pegarán la tarjetita

por el cuerpo de SAM. Otro niño sacará una tarjeta verde y deberá decir, por ejemplo, “me llamo Sam y me encanta jugar con mis amigos”. Con esta actividad buscamos principalmente una cosa, que una vez leídas todas las tarjetas y pegadas por el cuerpo de SAM, los niños recuerden las mismas cuando hagan algo bueno o malo en su día a día, que ellos mismos sepan y recuerden que lo que han hecho era de color rojo y estaba mal, o era de color verde y estaba bien. De igual modo, si apareciesen situaciones nuevas que no están pegadas en el cuerpo del muñeco, se añadirán en el color de la tarjeta correspondiente. El objetivo es que SAM esté repleto de tarjetitas, y los niños tomen conciencia de ellas.

ACTIVIDAD N°4 – FICHAS PARA EL TRABAJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

He dejado para el último apartado la parte más práctica, una vez los niños se conocen más y hemos hecho mayor hincapié en trabajar las emociones, para ello planteo una asamblea de las emociones para trabajar todo lo expuesto y otra actividad donde además de trabajar todo esto usaremos las TIC, lo que incidirá en la motivación de los alumnos.

LA ASAMBLEA DE LAS EMOCIONES

Una propuesta interesante para trabajar la educación emocional consiste en realizar una asamblea semanal en la que el docente proponga a los alumnos que compartan las emociones que han experimentado a lo largo de la semana. También, reflejaremos en estas reuniones qué hemos hecho para controlar dichas emociones.

En estas asambleas se analizarán comportamientos ante diferentes situaciones. Se comentará cómo se ha manejado la situación, qué ha provocado ese comportamiento, si esa forma de actuar ha sido adecuada o por el contrario, se podría reaccionar de otro modo mejor, etc. Se trata de un ejercicio en grupo donde reflexionamos sobre la influencia que tienen nuestras emociones en nuestros actos. Así, vamos creando un debate donde expresar libremente y aprender a controlar nuestros estados en cada una de las situaciones a las que nos enfrentamos.

De esta forma, los alumnos se irán conociendo cada vez más a sí mismos y conseguirán una mejor educación integral. Además, desarrollaremos un buen clima de convivencia dentro del contexto escolar.

Algunos de los temas a abordar en estas sesiones podrían surgir a raíz de un cuestionario previo que el docente plantee a los alumnos y que después, se comentará a modo de debate en alto para la clase:

Me siento triste cuando...

Me enfado cuando...

Tengo miedo cuando...

Grito cuando...

Los alumnos expresarán sus emociones debidas a situaciones que les generan malestar. Entre todos, comentaremos qué emociones se repiten y qué lleva a que se produzcan. También, propondremos actuaciones para evitarlas y sustituir esos sentimientos y emociones negativas por otros positivos que nos generen bienestar.

No sólo abordaremos los sentimientos y emociones negativos. En estas asambleas, también crearemos debates sobre aquellos actos y emociones positivas. Comentaremos situaciones y vivencias que hacen sentir bienestar. Detectaremos cuáles son esas emociones que experimentamos, por qué nos sentimos tan bien, qué las genera, etc.

En esta asamblea, se pueden proponer multitud de actividades para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional. Por ejemplo, una actividad divertida y de reconocimiento emocional consiste en dividir la clase en grupos y proponer que elaboren un mural donde peguen diferentes rostros con distintas expresiones faciales recortados de revistas. Debajo de cada rostro, los alumnos pondrán el nombre del sentimiento que cada cara refleja.

En otra de las sesiones el docente puede proporcionar a los alumnos algunas técnicas de autocontrol para aprender a controlarse cuando surge algún sentimiento negativo. Dichas pautas de actuación se pueden colgar en un cartel de la clase y semana tras semana supervisar en las sesiones de la asamblea si se han cumplido. Sería como nuevas normas de la casa pero más enfocadas al campo de lo emocional. Algún ejemplo de estas técnicas:

- Mantener una actitud positiva en momentos difíciles.
- Razonar con claridad ante situaciones de presión.

- Contar hasta 10 antes de hablar cuando se está enfadado.
- Mantener la mente en blanco y tratar de relajarse cuando surge una sensación negativa.

En el anexo 1,2 y 3 se muestran las fichas con las que trabajaremos en la asamblea y los temas referidos a las emociones.

Por último y como antes adelanté, sería muy adecuado trabajar todo esto ayudándose de las TIC. Para ello se plantea la siguiente actividad. Formaremos cuatro grupos dentro de la clase, cada grupo dispondrá de una cámara de fotos. La actividad va a consistir en que cada vez un miembro del grupo llevará la cámara a su casa y tendrá que hacer fotos a su familia donde muestren lo que él les pida; tristeza, alegría, enfado, etc.

En otra sesión los otros miembros del grupo debatirán sobre las fotos, deberán escribir una redacción con las posibles consecuencias de tales emociones, luego se leerán todas y de este modo los niños seguirán identificando emociones. El objetivo o la finalidad de esta actividad será afrontar adecuadamente las emociones negativas. Por ejemplo, leídas las redacciones de cada uno de ellos de cómo puede llegar a haberse producido una situación de enfado, redactarán otra hoja donde escribirán una serie de ítems para abordar tal enfado. Algunos ejemplos de ítem pueden ser:

- No discutiré con otras personas.
- Si estoy de mal humor espero a que se me pase.
- Me sentiré bien si evito amenazar o faltar a otra persona.
- Seré más paciente con las cosas.
- No daré importancia a tonterías.
- Si llego al enfado no perderé los papeles.

Con esta serie de actividades he tratado siempre que mediante el control de las emociones se puedan llegar a evitar situaciones de acoso escolar. Se pretende con ello demostrar que, identificando y trabajando las emociones las situaciones de acoso se reducirían tanto en frecuencia como en gravedad en nuestros colegios y nuestros alumnos/as crecerían personalmente adquiriendo una serie de conocimientos y estrategias que inciden en la idea de formar

ciudadanos.

5. Conclusiones.

Llegados a este punto, me gustaría adueñarme de los siguientes renglones para, y de manera personal, dar una visión sobre todo lo acontecido en este trabajo. No voy a empezar diciendo que es lo más y lo menos importante, ya que todo goza, creo, de bastante importancia. ¿Somos los adultos en general y los docentes en particular conscientes de la problemática que hoy en día supone el bullying?, por esta cuestión quiero empezar lo que será el colofón y el punto final a mi aportación en este tema. Resulta muy duro presenciar actos de acoso escolar pero más aún presenciar sus consecuencias. Hemos de ser conscientes de que los niños de hoy en día son los ciudadanos del mañana, las generaciones futuras que irán relevando a las que hoy nos gobiernan, a los que hoy dictaminan leyes, nos enseñan o nos venden productos en el supermercado.

Estamos hartos de ver gente maleducada, gente violenta, gente sin escrúpulos, sin ética moral y sin ningún tipo de habilidad social. Pues bien, la única manera que existe de remediar todo esto es, desde mi punto de vista, la educación. Y eliminar, a poder ser de raíz, todo tipo de conducta inapropiada cuanto más temprano mejor. Lo bueno que tenemos los docentes es que trabajamos con niños, y digo lo bueno porque en la edad escolar estos niños son “esponjas” que se empapan de todo tipo de conductas, buenas y malas, que arrastrarán a lo largo de su vida. Si un niño se percató que mediante la violencia o la intimidación consigue lo que se propone, tendrá 30 o 40 años y será un delincuente que piense que la mejor manera para llevarse algo a la boca, sea robando en un supermercado, por poner un ejemplo.

A lo largo del trabajo, he puesto mucho hincapié en el trabajo de las emociones, y es que pienso que es esencial. Si aprendemos a controlarnos, aprendemos a resolver los conflictos de un modo adecuado, y sobre todo, a entender cómo les afectan a los otros nuestros comportamientos, habremos avanzado mucho en reducir el acoso escolar.

Yo como docente me veo con la responsabilidad de formar futuros ciudadanos con unas pautas de comportamiento, educación, responsabilidad y compromiso con la sociedad, adecuadas.

6. Referencias bibliográficas.

Andrés, S. y Barrios, A. *La actuación ante el maltrato entre iguales en el centro educativo. Guía para el profesorado*. Madrid: Defensor del menor de la Comunidad de Madrid y Caja Madrid. [En línea]. Disponible en: http://www.madrid.org/dat_norte/WEBDATMARCOS/supe/convivencia/materiales/guiaprotocoloacoso.pdf

Beane, A.L. (2006). *Bullying. Aulas libres de acoso*. Barcelona: Graó.

Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº13, 41-49.

Cerezo, F. (1994). *El cuestionario Bull. Un procedimiento para la medida de la agresividad entre escolares*. Actas del IV Congreso Internacional de Evaluación Psicológica. Diputación de Pontevedra.

Collell, J. y Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, nº37, 8-10.

Delors, J. y cols. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Madrid: Santillana -UNESCO.

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

Gómez, C. (2007). *Convivencia en los centros educativos. Módulo 4: convivencia profesores alumnos*. Zaragoza: Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. [En línea]. Disponible en: http://www.convivencia.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/DOC/cuento_contigo_modulo_4.pdf

Monjas, M^a I. y Avilés, J. M^a. (2006). *Programa de sensibilización contra el maltrato entre iguales*. Valladolid: Junta de Castilla y León y REA (Asociación castellano-leonesa para la defensa de la infancia y la juventud)

Olweus, D. (1979). Stability of aggressive reaction patterns in males: a review. *Psychological Bulletin*, 86, 852-875.

Olweus, D. (1980). Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis. *Development Psychology*, 16, 644-660.

Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata.

Ortega, R. (1995). Las malas relaciones interpersonales en la escuela: estudio empírico sobre violencia y maltrato entre compañeros de segunda etapa de E.G.B. *Infancia y Sociedad*, 27/28, 191-216.

Ortega, P. (2001). *Conflicto, violencia y educación*. Murcia: Caja Murcia.

Ortega, R., Mora-Merchán, J.A. y Fernández, J (1996). *Working with the educational community against the problem of violence among peer at school. The Seville Anti-bullying Project*. European Conference on Educational Research. Sevilla.

Patterson, G. DeBaryshe, B. y Ramsey, E. (1989). A developmental perspective of antisocial behavior. *American Psychologist*, 44, 329-335.

Smith, P.K. y Sharp, S. (1994). *School bullying*. London : Routledge.

Stephenson, P. y Smith, D. (1989). Bullying in the junior school. In Tattum, D. and Lane, D. (eds.). *Bullying in schools*. Stoke-on-Trent:Trentham Books.

Uruñuela, P. M. (2009). La convivencia en los centros escolares. *Cuadernos de Pedagogía*, 388.

Valverde, M.A. (2010). *Recursos para tratar el acoso escolar en los centros*. [En línea]. Disponible en:
<http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.es/2010/12/recursos-para-tratar-el-acoso-escolar.html>

Weare, K. y Gray, G. (2003). *What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing?* London: DfES.

7. Anexos.

DESCRIBE UNA SITUACIÓN EN LA QUE TE HAYAS ENFADADO MUCHO CON UN AMIGO. ¿QUÉ OCURRIÓ?

¿REALMENTE CREES QUE EL ENFADO TE SIRVIÓ PARA ALGO? DESCRIBE CÓMO TE SENTÍAS EN ESE MOMENTO.

¿CREES QUE PODRÍAS HABER ACTUADO DE OTRA MANERA? ¿QUÉ HABRÍAS CAMBIADO?



MIS SENTIMIENTOS Y SENSACIONES

COMPLETA BREVEMENTE ESTAS FRASES:

- ME SIENTO TRISTE CUANDO

.....
.....
.....
.....

- ME ENFADO CUANDO

.....
.....
.....
.....

- TENGO MIEDO CUANDO

.....
.....
.....
.....

- GRITO CUANDO

.....
.....
.....
.....

- ME PONGO CONTENTO CUANDO

.....
.....
.....
.....

**COLOCA EN LA TABLA LOS SIGUIENTES ESTADOS SEGÚN
CONSIDERES QUE PRODUCEN SENSACIONES BUENAS O MALAS.**

- 1. UNA DISCUSIÓN**
- 2. UN ABRAZO**
- 3. UN BESO**
- 4. UNA PATADA**
- 5. UNA CARICIA**
- 6. UN REGALO**
- 7. UN CHILLIDO**
- 8. UNA FIESTA SORPRESA**
- 9. UN INSULTO**

SENSACIONES	
BUENAS	MALAS

POSIBLES ÍTEMS EXTRAÍDOS DE LAS REDACCIONES DE MIS ALUMNOS



No discutiré con otras personas.



Si estoy de mal humor espero a que se me pase.



Me sentiré bien si evito amenazar o faltar a otra persona.



Seré más paciente con las cosas.



No daré importancia a tonterías.



Si llego al enfado no perderé los papeles.



Pensaré bien las cosas antes de reaccionar.



Pediré perdón cuando me equivoque.



Aprenderé de los errores cometidos