

Trabajo Fin de Grado

EL ACOSO ESCOLAR Y SU MULTIVERSO EMOCIONAL

SCHOOL BULLYING AND ITS EMOTIONAL MULTIVERSE

Autor/es

Luis Just Font
806649

Director/es

López Crespo, Ginesa Ana

GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Año 2022-2023

EL ACOSO ESCOLAR Y SU MULTIVERSO EMOCIONAL

RESUMEN

En la actualidad el fenómeno de acoso escolar se encuentra muy presente dentro y fuera de las aulas. Y es por eso que en este trabajo pretendemos investigar sobre esta realidad, analizaremos el concepto de *bullying*, haciendo un recorrido por los diferentes tipos, los roles existentes y la cruda verdad del mismo fenómeno, sus causas y consecuencias. Por otra parte, pretendemos buscar soluciones, y para ello trabajaremos la inteligencia emocional, haciendo un recorrido por su contexto histórico para posteriormente ver los referentes o modelos existentes dentro del multiverso emocional. Relacionaremos el acoso escolar con la educación emocional, como trabajar ambos conceptos en el aula para paliar el *bullying* y mejorar la relación de nuestros discentes. Finalmente, reflejaremos una serie de actividades para mejorar inteligencia emocional, y con ello, reflejaremos las principales medidas en cuanto a normativa nacional que se han llevado a cabo para prevenir y reducir los casos que atañan a este dañino fenómeno.

PALABRAS CLAVE

Acoso escolar, roles, educación emocional, programas, prevención.

SCHOOL BULLYING AND ITS EMOTIONAL MULTIVERSE

ABSTRACT

At present, the phenomenon of bullying is very prevalent both inside and outside the classroom. And that is why in this paper we intend to investigate this reality, we will analyze the concept of bullying, making a journey through the different types, the existing roles and the raw truth of the same phenomenon, its causes and consequences. On the other hand, we intend to look for solutions, and for this we will work on emotional intelligence, making a journey through its historical context to later see the references or models existing within the emotional multiverse. We will relate bullying to emotional education, such as working both concepts in the classroom to alleviate bullying and improve the relationship of our students. Finally, we will reflect a number of activities to improve emotional intelligence, and with that, we will reflect the main measures in terms of national regulations that have been carried out to prevent and reduce cases involving this harmful phenomenon.

KEY WORDS

Bullying, roles, emotional education, programs, prevention.

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	2
2.- EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING.....	4
2.1.- DEFINICIÓN DEL FENÓMENO/CONCEPTO BULLYING	4
2.2.- TIPOS DE BULLYING	6
2.3.- ROLES EN EL ACOSO ESCOLAR	10
2.3.1.- CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE ESTE FENÓMENO	17
2.4.- PREVALENCIA DEL BULLYING (DATOS)	20
3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	24
3.1.- DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA Y CONTEXTO HISTORICO	24
3.2.- PRINCIPALES MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	27
3.2.1.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS DEFINICIONES	32
3.2.2.- PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	33
3.3.- LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	34
3.3.1.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA	35
3.3.2.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA.....	36
3.3.3.- LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	37
4.- INDICACIONES Y PROGRAMAS DE PREVENCIÓN.....	43
4.1.- MARCO NORMATIVO ESPAÑOL DE ACCIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL BULLYING	43
4.2.- EFECTOS DE APLICACIÓN DE PROGRAMAS CONTRA EL BULLYING.....	47
5.- ANALISIS Y REFLEXIÓN – CONCLUSIONES	49
6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51

1.- INTRODUCCIÓN

Nos gustaría empezar este estudio lanzando una pregunta al aire: ¿para qué sirve la empatía? Haciendo una búsqueda simple en internet vemos como la empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de entender sus sentimientos y emociones. Según algunos investigadores y psicólogos el trabajo de este gran recurso nos hace ser más conscientes de la repercusión y el daño que pueden provocar nuestros actos. Pero, ¿esto qué tiene que ver con el tema de nuestro trabajo? Realmente mucho, y es que para llegar a entender todo aquello que vamos a plantear en nuestro trabajo, titulado “El acoso escolar y su multiverso emocional” debemos hablar de empatía, de asertividad, de resiliencia y habilidades sociales. Debemos hablar de cómo nuestros futuros alumnos deberán tener una buena inteligencia emocional, gracias a la educación –y otros factores–, para tener empatía y no llegar a desarrollar el gran problema el cual vamos a tratar a lo largo de nuestro trabajo: el *bullying* o acoso escolar.

A lo largo de las páginas redactadas a continuación, veremos un trabajo centrado en entender, en primer lugar, qué es el acoso escolar o aquello que algunos psicólogos llaman terrorismo por *bullying*, comprender el fenómeno, los tipos de acoso presentes en nuestras escuelas, y los roles que participan en su desarrollo provocando una serie de causas y consecuencias que han de ser descritas y conocidas. Nuestro objetivo no es solamente saber sobre esta realidad, sino hacer consciencia de este problema, de esta dinámica tan presente en nuestro país. Veremos, además, datos específicos y escalofriantes de cómo esta constante dinámica se multiplica.

Para su desarrollo, nos centraremos en trabajos llevados a cabo por expertos en la materia: Dan Olwens, Fernández, Serrate y Díaz-Aguado, entre otros, pues debemos ser humildes y nutrirnos de aquellos estudios e investigaciones que tanta luz han dado en esta problemática. El objetivo será responder las cinco incógnitas: qué es el *bullying*, quiénes lo desarrollan, cómo lo hacen, dónde se lleva a cabo, y por qué se sigue reproduciendo.

No obstante, toda esta primera parte carecería de sentido sin trabajar la inteligencia emocional, y es que el segundo pilar fundamental del cual se sustenta nuestra propuesta es la Educación Emocional y su importancia en las aulas y la familia. Todo un apartado detallado que se dedica a describir los inicios de la inteligencia emocional –IE–, sus modelos y los principios básicos, acompañado de autores tan importantes como: Galton, Thorndike, Piaget y Slovey y Mayer. Nos centraremos en el trabajo de la autoconciencia, la motivación, la solución a los problemas, y aquello de lo que al principio hablábamos, de la empatía y las habilidades sociales. Nuestro objetivo será el de demostrar la importancia de la inteligencia emocional para

trabajar la educación emocional, y hacerlo, tal y como dice Bisquerra (2000) mediante “un proceso educativo, continuo y permanente”. La idea de hacer conocer el multiverso emocional a nuestros discentes, para terminar y erradicar el acoso escolar o *bullying*.

Con ello, finalmente, hablaremos de cómo trabajar las emociones en el aula, y plantearemos un conjunto de programas de prevención los cuales han sido desarrollados tanto por diversas Comunidades Autónomas, las Administraciones Educativas o los distintos Centros Escolares.

Como vemos, un trabajo arduo y tedioso, a la par que emocionante, para intentar acercarnos un poco más a una de las realidades más complicadas que nos enfrentamos día a día, tanto en las aulas como fuera de ellas. Un trabajo dedicado a poner nuestro granito de arena en la causa del acoso escolar, una investigación hecha con el objetivo de iluminar aquella que esperemos que sea nuestras futuras actuaciones como futuros maestros. Trabajar el multiverso emocional de nuestros alumnos para erradicar la gran toxicidad que tienes nuestras escuelas, el acoso escolar.

2.- EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING

Tal y como se ha reflejado en la Introducción de este estudio, vamos a desarrollar un trabajo dedicado al acoso escolar con el objetivo de indagar un poco más él. Queremos entender el fenómeno y comprender los motivos de su perseverancia en las escuelas. Con ello, en este apartado se reflejarán las nociones básicas sobre *bullying*, haciendo referencia a la descripción del mismo concepto, los tipos de acoso escolar existentes, los protagonistas con los que nos podemos encontrar en este fenómeno, los datos y estadísticas tanto a nivel estatal como europeo, y, como no podría ser de otra forma, las causas y consecuencias que lleva implícito este concepto.

2.1.- DEFINICIÓN DEL FENÓMENO/CONCEPTO BULLYING

El término de *bullying* en castellano es conocido como acoso escolar, aunque también es denominado por diferentes autores como maltrato escolar, maltrato entre iguales, hostigamiento escolar, etc. siendo todos estos términos distintos modos de denominar la violencia escolar, que hace referencia a cualquier forma de maltrato, ya sea de tipo psicológico, verbal o físico, producido por los escolares de forma continuada a lo largo del periodo escolar.

Según el experto noruego Dan Olweus (1993), uno de los mayores investigadores de esta problemática, considera que se da acoso escolar cuando “un estudiante está expuesto, de forma reiterada y a lo largo de un tiempo, a acciones negativas llevadas a cabo por otro u otros estudiantes”, definiendo acciones negativas “cuando una persona inflige intencionadamente daño o malestar a otras personas, a través del contacto físico, palabras u otras formas” (p.7). En otras palabras, el escolar que se encuentra expuesto a las acciones negativas ostenta cierta dificultad para defenderse, puesto que el *bullying* es el reflejo de una relación asimétrica, un desequilibrio de poder o de fuerza.

Hay que destacar que la continuidad de estos actos provoca a quienes lo reciben una serie de consecuencias, las cuales veremos más adelante. Así pues, teniendo en cuenta esta referencia, Fernández (2013) define el término de *bullying* de la siguiente manera: “el *bullying* es el término utilizado para hacer referencia al proceso de intimidación sistemática por parte de un niño hacia otro que no tiene posibilidades de salir de esta situación”. Es por ello que en el *bullying* la conducta de acoso es continua, es decir, permanece de forma prolongada durante el trascurso del tiempo. Con lo cual, es importante distinguir cualquier tipo de conflicto, separando aquellos que tengan un carácter esporádico de lo que se considera habitual o constante, como ocurre en el caso del acoso escolar.

Por otro lado, tal y como señala Serrate (2007), entre las características generales del acoso escolar podemos encontrar las siguientes:

1. **Victima indefensa:** toda situación de acoso se define como tal porque la víctima es atacada por un *bully* (abusón o grupo de matones).
2. **Persistencia – continuidad:** la agresión tiene lugar de manera recurrente durante un largo periodo de tiempo, de ahí la importancia de diferenciar entre lo episódico (ocurre de manera aislada) de lo habitual (aquello que ocurre con frecuencia) para hablar de acoso escolar. Y es esa misma persistencia un eficaz indicador del riesgo que están experimentando todos los afectados.
3. **Dolor de forma sostenida:** la agresión supone un dolor no sólo en el momento del ataque, sino de forma mantenida, ya que crea la expectativa en la víctima de poder ser un blanco de futuros ataques; fenómeno que se conoce como Indefensión aprendida, ya que la víctima deja de responder (defenderse) puesto que sus actos no generan posibilidad de cambio alguno.
4. **Desigualdad de poder – desequilibrio de fuerzas:** el acoso escolar es una situación desigual y de indefensión por parte de la víctima. La relación de igualdad, el carácter horizontal de la interacción entre iguales desaparece cuando hablamos de acoso, encontrando una relación jerárquica, de dominación-sumisión entre el agresor y la víctima.
5. **Dirigida a un sujeto.** El maltrato se ejerce en solitario o en grupo: el objetivo de la intimidación suele ser un solo alumno, aunque también pueden ser varios (un grupo) pero este caso se da con mucha menos frecuencia, ya que éste ejerce una función de protección sobre las personas, y lo que buscan los agresores es la debilidad, personas débiles que no tengan la protección de un grupo.

Como vemos, el fenómeno del acoso escolar es una problemática que ha sido estudiada por muchos investigadores, puesto que es un hecho demasiado real en el día a día de nuestras escuelas. Por ello, para enriquecer un poco más la definición del término *bullying* o acoso escolar, a continuación, se reflejará la evolución de esta terminología y los referentes que se han tenido en la mayoría de las investigaciones llevadas a cabo hasta el día de hoy. Empezamos a principios de los años 70, donde fue el médico Heinemann (1972) quien hizo alusión al concepto de *mobbing*, a través del cual hizo referencia al contexto de discriminación racial, refiriéndose y dejando patente el ataque que se realizaban por parte de grupos de discentes contra un sólo estudiante, tras observarlo en la escuela. Pero no es hasta un año después, en

1973, cuando aparece el concepto *bullying*, de la mano de Dan Olweus, profesor e investigador noruego al cual hemos hecho referencia anteriormente, el cual inició la primera investigación sobre la intimidación sistemática. La aportación e interés mostrado por este investigador y pionero en dicha temática, fue el punto de partida para otros autores que se han interesado por el estudio de dicha problemática hasta llegar a configurar la definición que se tiene de ella a día de hoy, aquella que nosotros hemos definido y hecho hincapié unas líneas más arriba.

2.2.- TIPOS DE BULLYING

Una vez entendido el concepto de acoso escolar y/o *bullying*, vamos a trabajar en sus diferentes tipos, teniendo como punto de partida el estudio nacional realizado por el Defensor del Pueblo (2000, 2007), institución encargada de defender los derechos fundamentales y libertades públicas de los ciudadanos, a través de la supervisión de la actividad de las administraciones públicas españolas, siendo esta investigación la de mayor envergadura llevada a cabo hasta el momento. Según su análisis, las diferentes modalidades de acoso escolar que podemos encontrarnos en los centros escolares son las siguientes:

En primer lugar, el **maltrato físico**. Este tipo de maltrato consiste en ejercer una agresión directa, es decir, ejercer actos como dar patadas, golpes, empujones, golpes con objetos, etc. Hay que hacer alusión que también se puede realizar de manera indirecta –este se origina con mayor frecuencia en la etapa de educación primaria–, produciendo daños o robos en los objetos-materiales de la víctima. Según Fernández (2013), esta tipología de maltrato la podemos reflejar de forma más clara con esta serie de ejemplos:

- A. Amenazar con armas (maltrato físico directo).
- B. Pegar (maltrato físico directo): es más fácil de detectar porque se muestra una violencia evidente. Son visibles los hematomas, fracturas, quemaduras, heridas cortantes, etc.
- C. Esconder objetos (maltrato físico indirecto).
- D. Romper cosas (maltrato físico indirecto).
- E. Robar cosas (maltrato físico indirecto).

En segundo lugar, encontramos el **maltrato verbal**, el más usual. Es aquella forma de maltrato que se transmite a través del lenguaje. Hay que destacar el gran poder que tiene la palabra, ya que estas socavan la autoestima de la víctima a través de menosprecios en público,

humillaciones, insultos, difamar, adjudicación de mote, entre otros. Según Fernández (2013), podemos encontrar dentro de este tipo de violencia las siguientes conductas:

- A. Insultar (maltrato verbal directo).
- B. Poner mote (maltrato verbal directo).
- C. Hablar mal de alguien (maltrato verbal indirecto).

Dentro de este tipo de maltrato cabe destacar el *cyberbullying* (maltrato verbal indirecto), acto de carácter intencionado que se da por internet de forma constante. Este ha incrementado notoriamente la frecuencia con la que se lleva a la práctica entre los discentes. Y hay que añadir que en la actualidad es el más predominante y cada vez va cogiendo más fuerza. Los continuos avances tecnológicos de las últimas dos décadas se han traducido en muchas ocasiones en el uso y abuso inapropiado de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación, más conocidas como las TIC. Según Garay (2013), este tipo de maltrato utiliza los recursos tecnológicos de manera inadecuada, con la finalidad de intimidar, dañar y maltratar a otros. Podemos destacar que los dispositivos más utilizados para estos fines son los teléfonos móviles y el Internet.

Las características del *cyberbullying* según Fernández (2015) son las siguientes:

- **Anonimato del agresor:** los agresores suelen usar pseudónimos o nombres falsos para intimidar a la víctima, esto se traduce en que el agresor no sentirá sentimientos de culpa ni empatizará con la víctima.
- **Alcance y amplitud de espectadores:** hablamos de un alcance indefinido del ciberacoso, ya que puede llegar a un público muy amplio, es decir, un número incontable de espectadores, los cuales pueden convertirse en nuevos agresores.
- **Imposibilidad de huir:** la víctima no tiene ningún tipo de control sobre esta situación.

En tercer lugar, haremos alusión al **maltrato psicológico**, también conocido como acoso emocional, aunque no obstante, debemos tener en cuenta que el componente psicológico está presente en todas las formas de maltrato. Este tipo de maltrato tiene el objetivo de menguar de forma intencionada y paulatina la autoestima de la víctima, fomentando así su sensación de inseguridad y de temor. Este tipo de acoso se refleja en actos como los siguientes: miradas, gestos de desprecio, burlas, amenazas, chantaje, intimidación, humillaciones, etc.

En cuarto lugar, podemos encontrar el **maltrato social**, o más bien conocido como la exclusión social. El objetivo principal del agresor en esta tipología de acoso es aislar a la víctima, excluyéndola del grupo al que pertenece, privando a la víctima de la interacción social.

En quinto lugar, podemos encontrar el **maltrato homofóbico y transfóbico**, este tipo de acoso es común en el contexto escolar y se dirige hacia personas por sus orientación sexual o identidad de género, percibida o real. Se suele manifestar a través de actos como: amenazas, burlas, aislamiento, agresiones, etc. De esta forma, el agresor o agresores descalifican y deshumanizan a la víctima, creando en la misma sentimientos de rechazo, terror, inferioridad e inseguridad.

Finalmente, hay que hacer referencia al **maltrato mixto**, es decir, este es causado por la comorbilidad del acoso físico y el verbal. Según Fernández (2013), podemos encontrar dentro de este tipo de violencia las siguientes conductas:

- A. Amenazar con el fin de intimidar.
- B. Obligar a hacer algo con amenazas (chantaje).
- C. Acosar sexualmente.

Como vemos, hay una gran cantidad de tipos de acoso escolar, una problemática real bastante estudiada pero que a pesar de ello continua patente. Y para hacernos una idea más clara de esta clasificación y hacer más conciencia de ello, hemos decidido reflejar a modo de tabla los diferentes tipos de agresión, hecha con los datos que recoge el informe del Defensor del Pueblo (2007). También reflejamos las conductas que conllevan dichas agresiones. Ver Tabla 1, hecha personalmente a partir de dicho Informe.

Tabla 1.- Formas de maltrato entre iguales basadas en el Informe del Defensor del Pueblo sobre violencia escolar en Educación Secundaria Obligatoria. (2007)

Tipos agresión		Ejemplos de conducta
Exclusión social	Activa	No dejar participar
	Pasiva	Ignorar
Agresión verbal	Directa	Insultar Poner mote ofensivo
	Indirecta	Hablar mal de alguien
Agresión física	Directa	Pegar Esconder cosas
	Indirecta	Romper cosas Robar cosas
Amenazas/chantaje	Amenazas	Amenazar para meter miedo Amenazar con armas
	Chantaje	Obligar a hacer algo con amenazas
Acoso sexual	Acoso sexual físico	Acoso sexual físico
	Acoso sexual verbal	Acoso sexual verbal

Fuente: Elaboración a partir del Informe del Defensor del Pueblo-Unicef (2000).

Para zanjar el tema de la tipología y los tipos existentes de *bullying*, nos gustaría sumar una aportación: añadir y reflejar la investigación de Díaz-Aguado (2001) sobre las distintas modalidades de acoso existentes. Nuestro objetivo con ello es clarificar y hacer conocer de forma más significativa las diferentes formas de acoso:

- **Conductas de marginación y aislamiento:** estas conductas-acciones buscan bloquear socialmente a la víctima, es decir, infieren y tienen la finalidad de conseguir el aislamiento social y su marginación. Son un intento de romper la red social de apoyo del discente, lo que se traduce como un vacío social en su entorno. Podemos encontrar ejemplos como: “mis compañeros hablan mal de mí, me ignoran, no me dejan participar, me rechazan, etc”. La finalidad de estas acciones en ciertas ocasiones es hacer llorar a la víctima, presentándola (entre el grupo de iguales) como flojo, débil, indigno, e indefenso. El hecho de hacer llorar al damnificado socialmente produce en su entorno un fenómeno de estigmatización secundaria conocida como mecanismo de chivo expiatorio.

- **Violencia con agresión menor:** se consideran conductas de este tipo aquellas acciones destinadas al hostigamiento y acoso psicológico, las cuales manifiestan desprecio, falta de respeto y desconsideración de la dignidad del discente. Lo veremos de forma más clara y concisa a través de estos ejemplos: “me insultan, me llaman motes que me ofenden o ridiculizan, me roban cosas o me rompen cosas”. Siendo los indicadores más significativos de estas conductas el desprecio, la ridiculización, el odio, el menosprecio, la burla, los motes y la manifestación gestual entre otros.

- **Violencia con agresiones graves:** este tipo de violencia (de mayor gravedad que las anteriores) incluye conductas de manipulación social, es decir, el agresor o agresores; hablamos en plural, puesto que, a causa de esta manipulación, muchos se suman al grupo de acoso de manera involuntaria, percibiendo que el acosado merece el acoso que recibe, incurriendo así en un mecanismo denominado “error básico de atribución”. De esta forma, pretenden distorsionar la imagen social del niño, influyendo negativamente y de forma distorsionada el punto de vista del entorno de la víctima de la imagen que tienen de él. Hay que hacer hincapié en que estos actos incluyen conductas de coacción, es decir, a través de este acoso escolar los hostigadores pretenden que la víctima realice ciertas acciones en contra de su voluntad. Un claro ejemplo de estas: “me pegan, me amenazan para meterme miedo, me obligan a hacer cosas que no quiero con amenazas, me intimidan con frases o insultos de carácter sexual, me amenazan con armas, etc”.

En definitiva, toda una tipología de maltratos que terminan siendo más que tipos de *bullying*, violencia. Con ello, y a modo resumen, tal y como dice Fernández (2013): “quienes acosan al niño pretenden ejercer su dominio y un sometimiento total de su voluntad, amilanando, amedrentando, apocando y consumiendo emocionalmente al niño mediante una acción intimidatoria, que tienen como fin inducir el miedo en el niño”.

2.3.- ROLES EN EL ACOSO ESCOLAR

Una vez presentado el fenómeno de *bullying*, es de vital importancia conocer los actores que son partícipes en este proceso de violencia entre iguales. El acoso escolar por desgracia es una realidad que se encuentra presente dentro de nuestra sociedad, así como dentro de las aulas, y es por ello que consideramos necesario conocer las características y la forma de actuar, los roles que ejecuta cada participante de este fenómeno, para entender qué los lleva a cometer este tipo de actos (causas) y cómo se siente quien recibe este tipo de actos (consecuencias). Con

ello, nos será más fácil conocer y tomar conciencia de su forma de actuar, identificar y empatizar con todas las partes integrantes de este fenómeno.

Como ya hemos descrito con anterioridad, el acoso escolar hace referencia a todos los modos y tipologías de conductas agresivas, repetitivas e intencionadas. De igual manera, tal y como se refleja con anterioridad, llegamos a la conclusión que el que ejerce el acoso (agresor) pretende imponerse sobre otro, a través de agresiones directas e indirectas practicando los diferentes tipos de *bullying* –amenazas, insultos, agresiones, intimidaciones–. Por otro lado, hemos de saber que quien sufre estos actos (víctima), suele enfrentarse a ellos sin mostrarlo a su entorno, lo cual se puede traducir en malestar y problemas psicológicos, que pueden agudizarse en la vida adulta.

De este modo, la primera alusión a los roles en el acoso escolar, hará referencia a los criterios de clasificación que hemos obtenido de José María Avilés (2006), de esta forma nos encontramos con los siguientes protagonistas:

» **AGRESOR**

El conocer el perfil de los alumnos agresores nos proporciona la posibilidad de planificar y atender esta tesitura, llevando a cabo la intervención necesaria con la intención de eliminar las conductas abusivas y comportamientos agresivos presentes. Al hablar de agresor en el acoso escolar, tenemos que decir que, según las investigaciones consultadas, por norma general, esta figura ostenta un temperamento agresivo e impulsivo. Así pues, el ofensor se caracteriza por tener deficiencias en habilidades sociales. En otras palabras, podemos decir que este tipo de alumnos tienen muchas carencias en la capacidad empática, por no decir que tiene nula la habilidad de empatizar y ponerse en el lugar de los demás, no es capaz de saber lo que está sintiendo la persona contra la que arremete (víctima) y por lo tanto no posee el sentimiento de culpabilidad. Según este autor, estos dicentes denotan falta de control de la ira, siendo personas con altos niveles de agresividad (se puede traducir que tienen mucha facilidad por interpretar y convertir ciertas circunstancias en conflictos), son personas violentas con altos niveles de autoestima y autosuficiencia. Según Olweus, estos alumnos tienen bastante belicosidad con los compañeros y adultos, sintiendo la necesidad de dominar a los otros.

Características generales de los agresores (Avilés, 2006):

› **Rasgos personales**

- En el acoso escolar se caracteriza por ser practicado de forma más notoria por chicos, es decir, estas situaciones son más frecuentes en chicos que en chicas.

- Los agresores suelen ser impulsivos, disruptivos y extrovertidos. Como hemos mencionado con anterioridad, son alumnos con altos niveles de autosuficiencias y con una autoestima contradictorios (estos niveles suelen ser más altos que bajos).
- Los alumnos que arremeten contra otros pueden tener una personalidad problemática, en algunos casos estos chicos han sufrido o están sufriendo situaciones difíciles, como malos tratos por parte de adultos, abandono, crueldad o abuso por parte de personas de su entorno. Este cúmulo de circunstancias pueden llevar a configurar y generar cambios en su personalidad (en ciertas ocasiones estos rasgos son tendentes a la psicopatía si no se corrigen a tiempo).
- La resolución de conflictos suele llevarse a cabo a través del uso de la violencia, como hemos comentado anteriormente, estos discentes poseen un temperamento agresivo, reactivo e impulsivo.
- Ostentan la necesidad de ejercer su dominio sobre otros (compañeros adultos o profesores).
- Altos niveles de ansiedad y agresividad, lo podemos traducir en deficiencias en el autocontrol, estos hechos se reflejan con reacciones agresivas causadas por el desbordamiento de su ira. Por otro lado, en algunas ocasiones no son capaces de acatar normas, es decir, no les gusta ser controlados o no hacer lo que ellos mismo quieren.
- Falta de habilidades sociales, por lo tanto, tienen dificultades a la hora de resolver conflictos si no es utilizando la violencia.
- Escasa conciencia, como hemos reflejado antes, tiene carencias a la hora de empatizar y no poseen sentimiento de culpabilidad (falta de empatía afectiva).

› **Ámbito social**

- Estos discentes presentan deficiencias en el ámbito social, esto se debe por las carencias que ostentan en cuanto a habilidades sociales, teniendo dificultades a la hora de comunicarse o negociar –reflejar lo que quieren o lo que necesitan– con sus iguales, así como con los adultos. Por otra parte, estos alumnos son habilidosos a la hora de manejar otro tipo de conductas, como puede ser evitar castigos o evitar ser descubierto.
- Suelen tener mala integración social, este hecho se debe a que generalmente no obtienen buenos resultados académicos. Así pues, para sobresaltar y cubrir estas carencias utilizan actividades o juegos no académicos, para destacar sobre sus iguales y de esta forma que sus carencias pasen desapercibidas. Estos hechos les crean una visión negativa hacia sus docentes, así como hacia la escuela.

› **Ámbito familiar**

- Generalizando, estos alumnos podemos decir que se ven afectados por la falta de lazos y vínculos familiares “emocionales”.
- Tienen referencias erróneas, este hecho agudiza el fácil acceso a la violencia.
- Ambientes familiares desfavorecidos y precarios, en los cuales brilla la escasez de atención, dedicación afectiva, normas disciplinarias que respetar y mucha permisividad, es decir, muchos de ellos también son considerados como niños “malcriados”. Además, en otras ocasiones conviven con un ambiente autoritario y dictatorial, predominado así los castigos, por tanto, descargan estas “tensiones” con sus iguales.

Tipos de agresores (Avilés, 2006):

- › **Agresor inteligente:** manipula a los demás con la finalidad de que cumplan sus órdenes.
- › **Agresor poco inteligente:** acomete contra sus compañeros de forma directa.
- › **Agresor-víctima:** aquel que siendo agredido por compañeros mayores arremete a sus iguales o compañeros menores.

» **VÍCTIMA**

El discente que ostenta este papel suele recibir por parte de los agresores: amenazas, agresiones e insultos. Por norma general la causa de estos sucesos suele ser por tener cierta inferioridad física, social o psicológica. Diversos investigadores coinciden que las víctimas sufren este acoso a causa de diferentes circunstancias como: estigmas físicos (un ejemplo de ello pueden ser enfermedades en la piel, cicatrices, algún tipo de deficiencia física, mental o psíquica), niveles bajos de autoestima, la inadaptación social y timidez, entre otras cosas. Tal y como refleja Fernández (2013) en su tesis doctoral: “son personas que raramente hacen daño a los demás, miran para los demás, están en contra de la violencia y les gusta estar tranquilos, por lo que no se defienden ante las situaciones de acoso”. Según esta investigación, su autora llega a la conclusión de que existen algunos tipos de personalidades que son más susceptibles o atraen los problemas de victimización, los cuales son los siguientes:

- Los chicos con alto grado de hiperactividad, normalmente suelen ostentar cierta “torpeza social”. Podemos decir que en cierto modo esta “torpeza” es excusa para los acosadores, es decir, son reconocidos por los mismos como víctimas provocadoras.
- Otro grupo a destacar son aquellos discentes con buenos lazos sociales en el sistema educativo, recalando así las buenas relaciones con los adultos, este hecho se puede traducir en envidia y celos de los otros (acosadores), estos sentimientos se pueden interpretar en acoso.
- Muchas de las víctimas reciben acoso escolar (como hemos comentado anteriormente) a causa de ostentar alguna deficiencia física o psíquica. En otras palabras, ser poseedor de una característica especial, como puede ser el llevar gafas, tener orejas o nariz grandes, ser algo obeso o muy delgado, alto o bajo, pequeño o grande para su edad, entre otras características, puede detonar en que el discente que las tenga pueda ser excusa para convertirse en objeto de burla, en mostrarle desprecio o incluso prácticas de cualquier tipo de agresión física (pegar, lanzar objetos, etc.).

Características generales de las víctimas (Avilés, 2006):

› **Rasgos personales**

- Este tipo de discentes suelen por norma general ostentar las siguientes características: ser tranquilos, tímidos, inseguros, sensibles, precavidos. Esta serie de características colocan a los niños como “cabeza de turco”.
- Las características mencionadas líneas atrás dejan patente y reflejan unos bajos niveles de autoeficacia social. No obstante, muchos de los discentes incrementan las habilidades emocionales, siempre y cuando hayan recibido el apoyo adecuado, bien desde el mismo centro o en el ámbito familiar, con lo cual a muchos de ellos los lleva a la aparición de bajos niveles de autoestima.
- En la gran mayoría de ocasiones estos discentes no gozan de herramientas psicológicas para hacer frente a este tipo de situaciones. Con ello, gran parte de ellos tienen dificultades para resolver las mismas. Es por ello que veremos, más adelante, la importancia de trabajar la Inteligencia y Educación Emocional.

› **Aspectos físicos**

La victimización tiene especial manifestación en el sexo masculino. Hay que destacar que las víctimas suelen tener algunas características típicas las cuales son diferenciadoras:

- Desviaciones externas o claramente perceptibles para los ojos: rasgos típicos de ciertas zonas geográficas, llevar gafas, tener ciertos kilos de más, diferente orientación sexual, gustos diferentes, dificultades en el habla o la forma de vestir, entre otras características.
- Desequilibrio en la fuerza física, es decir, por regla general las víctimas suelen ser menos fuertes físicamente, en especial entre el género masculino.
- Signos o marcas de maltrato, es decir, características que reflejen que se han hecho a causa de ataques recibidos. Hay que decir que estas pueden dejar secuelas o heridas en la propia piel de las víctimas.

› **Ámbito social**

- Las relaciones interpersonales y red social se caracterizan por ir en contra del discente, es decir, les es difícil encontrar apoyos de salida de este maltrato puesto que la red social del afectado está limitada. Todo ello se puede traducir con menos habilidades sociales y de comunicación. Se manifiesta en retraimiento social, miedo a establecer nuevas relaciones y problemas emocionales.
- En el afrontamiento de las agresiones suelen mostrarse pasivos, en otras palabras, no suelen reaccionar y además no suelen contar lo ocurrido a los adultos o iguales. La reiteración de estos hechos hace que las víctimas desarrollen conductas de evitación, es decir, a causa del miedo huyen, para llegar o salir de la escuela, faltar a clase y crear así, a corto o largo plazo, un aislamiento social.
- A causa del acoso pueden aumentar sus conductas de ansiedad y provocar cambios en el estado afectivo emocional: llorar, dolor físico, tristeza, humor inestable, irascibilidad, ataques de ira o rabia o somatizaciones, como pueden ser dolores de cabeza o estómago, insomnio, enuresis, vómitos, tartamudeo o molestar generalizado.

Tipos de víctimas (Avilés, 2006):

- › **Víctima activa o provocadora:** suele tener conductas molestas para los demás, es decir, reaccionan de manera inapropiada ante situaciones normales.

Las siguientes situaciones acusan a este tipo de víctimas:

- Ostentar una situación social de aislamiento y fuerte impopularidad.
- Una tendencia elevada a actuar con impulsividad.

- Los escolares que son víctimas activas agresivas suelen haber padecido un trato familiar más hostil, abusivo y coercitivo.
 - Es más frecuente entre los chicos y no disminuye de forma significativa con la edad.
 - Los escolares hiperactivos y con déficits de atención y concentración suelen ser este tipo de víctimas.
- › **Víctima pasiva:** podemos decir que es la víctima por excelencia y se caracteriza por los siguientes aspectos:
- Encontrarse ante una situación de aislamiento, lo cual se puede traducir con escasez asertiva y dificultades de comunicación.
 - Predomina una conducta pasiva, a causa o raíz del miedo ante la violencia y vulnerabilidad, esto desemboca en una alta ansiedad, inseguridad y niveles elevados de baja autoestima.

Como vemos, las víctimas en general, tal y como reflejan las investigaciones consultadas, suelen tender a ocultar los episodios de maltratos sufridos.

» ESPECTADORES

El papel de los espectadores o testigos se muestra decisivo ante las conductas de intimidación de los grupos de iguales. Por esta razón es de vital importancia poner en conocimiento de toda la comunidad educativa y sociedad la importancia de este rol, y es por ello que debemos trabajar en la Educación Emocional de nuestros discentes para hacerles conscientes de ello, como veremos en la siguiente parte del trabajo. Hay que frenar el contemplar el maltrato y no hacer nada.

Tipos de observadores (Avilés, 2006):

- › **Observadores activos:** son aquellos compañeros que sí realizan algún tipo de acción encaminada a frenar las conductas provocadas por los agresores, es decir, las conductas de maltrato. Este grupo de espectadores es más reducido, predominando y centrandose en las conductas de ayuda sobre las víctimas conocidas o amigos del observador. Hay que destacar que el índice del género femenino en este rol es mayor que el masculino.

- › **Observadores pasivos:** son aquellos discentes que podríamos decir tienen ciertos déficits de empatía, por lo tanto, se caracterizan por una falta de apoyo hacia las víctimas.

Por este motivo es fundamental potenciar las intervenciones encaminadas a proporcionar sistemas de apoyo que enseñen a los discentes sus capacidades y sus habilidades para frenar este tipo de situaciones. En algunas ocasiones se decide no intervenir por no saber muy bien que hacer, y en muchos de los casos se ha demostrado que es el miedo el que lleva a los espectadores a mirar hacia otro lado, es decir, el miedo a ser incluido dentro del círculo de victimización y convertirse también en una cabeza de turco o chivo expiatorio, en otras palabras, el miedo a ser víctima.

2.3.1.- CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE ESTE FENÓMENO

Tal y como habíamos mencionado con anterioridad, era necesario conocer los roles del *bullying* para entender y conocer las causas y las consecuencias del fenómeno. Es por ello que, en este subapartado, se hará referencia a los diferentes factores de riesgo que se encuentran presentes dentro del *bullying*, basándonos de nuevo en la tesis doctoral de Fernández (2013), estudio claro y conciso sobre el tema. No obstante, antes de empezar a desarrollar dicho apartado, es necesario recordar que cada caso de acoso escolar es diferente, y que en este apartado pretendemos reflejar, de la mejor manera posible, cual es la realidad, mostrando las principales causas y repercusiones que atañen a este fenómeno.

CAUSAS

¿Cuáles son las causas de este problema tan importante? A continuación, veremos los motivos por los que se desarrolla el acoso en los diferentes roles presentes dentro del acoso escolar, los cuales hemos explicado en el primer apartado de este trabajo, y además, presentaremos un recorrido por los diferentes ámbitos donde se pueden ejercer. Así pues, presentamos a continuación los principales motivos por parte del agresor, de la víctima y por parte de los espectadores.

- › **Causas del agresor**

Por normal general, en el rol del agresor podemos observar cierta carencia de empatía, lo cual explica y pone en evidencia la incapacidad de dicho sujeto para ponerse en el lugar de la otra persona, lo cual denota una insensibilidad por parte de este. Esta es la razón que lleva

al agresor a no ver sus actos de forma negativa, es decir, todo lo contrario, llega a tener la convicción de que lo que hace o hacen está bien.

› **Causas de la víctima**

Quien asume este papel generalmente suelen ser discentes calificados por sus iguales como inseguros, débiles, cautos, tranquilos, tímidos, ansiosos y con bajos niveles de autoestima, con lo cual en muchas ocasiones se trata de individuos con muy poca interacción social o nula. Entre las principales causas nos encontramos con la sobreprotección paterna lo cual genera ciertas dependencias y apegos.

› **Causas de los espectadores**

La gran mayoría de ellos suelen encasillarse en la pasividad, puesto que muchos de los espectadores deciden callarse o ignorar ciertas situaciones con tal de involucrarse normalmente por miedo a convertirse en cabeza de turco, tal y como habíamos mencionado con anterioridad.

Una vez descritas las principales causas en los diferentes roles presentes en el acoso escolar, haremos un recorrido por los diferentes ámbitos: familia, entorno escolar y medios de comunicación.

› **Familia**

El primer modelo de socialización sin lugar a duda es la familia, por esta razón es un elemento crucial en cuanto a comportamiento, puesto que se toma como referencia y se adquieren las conductas de referencia, como veremos más adelante en nuestro trabajo. Por ello, tal y como refleja la investigación de Fernández en 2013, la influencia de la familia son factores predictores de ciertos comportamientos violentos causados usualmente por las diferentes situaciones:

- Desestructuración familiar: cambio de los roles tradicionales, ausencia de progenitores, desatención.
- Modelo violento: presencia de ciertas conductas violentas o modos de resolución de conflictos agresivos o violentos. Carencias de mediación ejerciendo la ley del más fuerte (falta de negociación y diálogo).
- Métodos de crianza: malos tratos o conductas correctivas violentas.
- Falta de afecto: padres descuidados o que son negligentes. Falta de seguridad y cariño.

› **Entorno escolar**

La principal fórmula para erradicar estos casos en la escuela es crear un clima favorable de convivencia para que sea más complicado que se den casos de acoso escolar o situaciones similares. Para ello es vital la formación del profesorado (también lo veremos más adelante) con la finalidad de hacer frente de la mejor forma posible a la resolución de conflictos, siendo capaz de concienciar a sus compañeros, alumnos y familias.

› **Medios de comunicación**

Los medios de comunicación, y más concretamente internet, se han convertido en muchos casos un complemento educativo o de referencia para los más jóvenes. Pero, por desgracia, muchos de ellos presentan las conductas violentas como algo cotidiano y frecuente. Este hecho produce una normalización de conductas violentas, como pueden ser agresiones e insultos.

CONSECUENCIAS

Por otro lado, una vez vistas el conjunto de causas que se pueden traducir en violencia escolar o agresión entre iguales, pasaremos a hacer un recorrido por las diferentes consecuencias o secuelas que puede llevar la puesta en práctica del acoso. Para ello, hemos trabajado con los estudios de la *ONG Bullying Sin Fronteras*, donde nos presentan que las principales consecuencias que acarrear el *bullying* son las siguientes:

- Bajo bienestar psicológico: hace referencia a los diferentes estados mentales por los que pasa la víctima del acoso, como puede ser angustia, miedo, fobias, baja autoestima, ira o tristeza, lo que se puede traducir como infelicidad generalizada, o lo que es lo mismo, episodios depresivos o agudos, como es el caso de la depresión mayor.
- Socialización pobre: por regla general quien padece *bullying* tiende a generar cierta aversión hacia el entorno social, lo que podemos traducir como aislamiento social, soledad, marginación y ausentismo escolar.
- Angustia psicológica: es un grado más elevado que el mal estar psicológico; aquí se presentan niveles más altos de angustia, manifestados en forma de ansiedades elevadas, depresiones e incluso ideación suicida.
- Malestar físico: aquí se incluyen trastornos físicos evidentes y enfermedades diagnosticables, los más usuales con los trastornos de la conducta alimentaria como puede ser la anorexia y la bulimia.

- Bajo rendimiento académico: la falta de interés por aprender o simplemente la tensión que le genera el encontrarse en situaciones sociales con sus iguales o con su agresor o agresores.

En definitiva, las consecuencias que genera el recibir *bullying* son dañinas para las víctimas. Con ello queremos hacer consciencia de las inseguridades a las que se enfrentan los afectados, lo cual los lleva a la ley del silencio. Es decir, la víctima es incapaz de plasmar y comunicar sus sentimientos y pensamientos por miedo, con lo cual, ostenta dificultades sociales por la pobre interacción socio-afectiva que llega a ejercer. Este hecho se puede traducir en sentimientos de culpabilidad y desconfianza tanto hacia el grupo como hacia sí mismos, problema que como vemos, debemos solucionar lo más rápidamente posible.

2.4.- PREVALENCIA DEL BULLYING (DATOS)

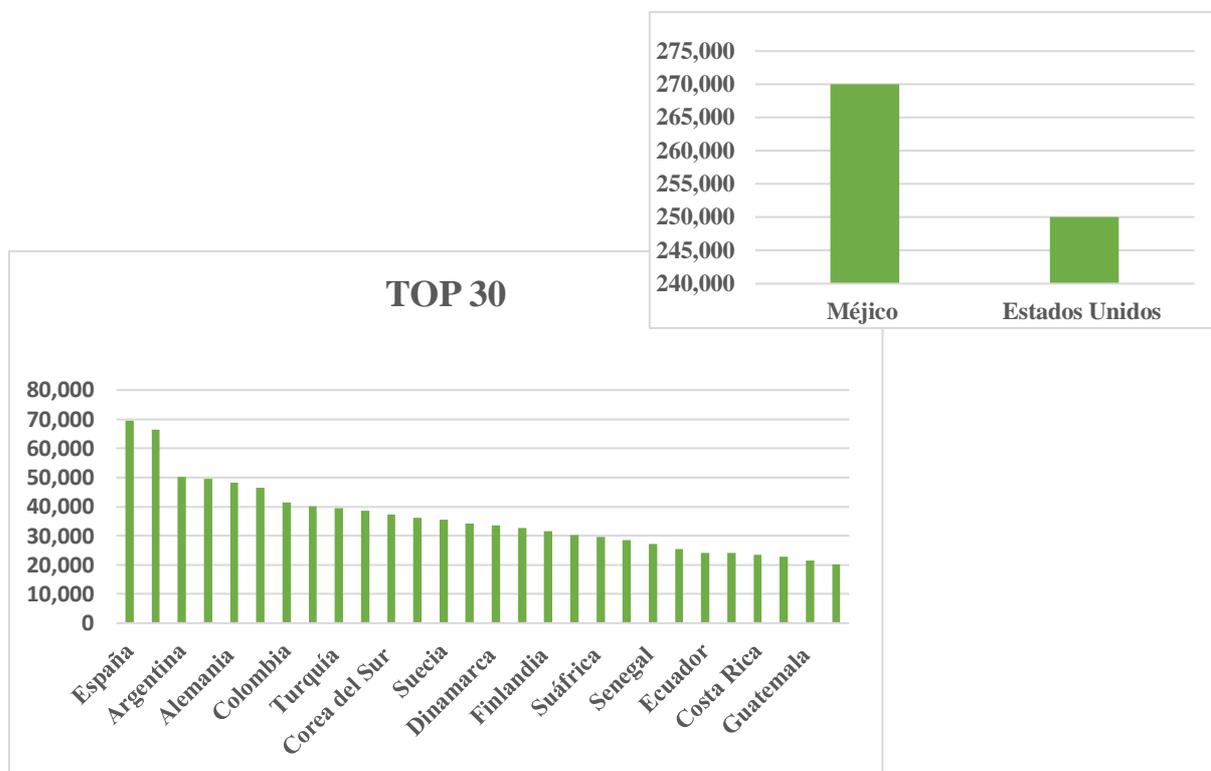
Hemos trabajado qué es el *bullying*, cómo se desarrolla y porqué y por quienes se lleva a cabo, pero, ¿cómo podemos hacer consciencia de esta problemática? ¿verdaderamente es tan real como defendemos mediante este trabajo? Es por ello que en el siguiente apartado queremos hacer alusión a las estadísticas y diferentes datos que ostentamos en la actualidad sobre el acoso escolar o *Bullying*, tanto a nivel nacional como internacional. Como decimos, es de vital importancia conocer cómo se desarrolla y cómo castiga a la sociedad este tipo de maltrato. En este apartado vamos a trabajar con las estadísticas reales que señalan y confirman que la situación de abuso entre iguales es un fenómeno global que ocurre en todos los países en los que se han llevado a cabo investigaciones sobre este tema.

El estudio e investigación que hemos decidido tomar como referencia es el realizado por la *ONG Bullying Sin Fronteras*, la cual fue creada por el Dr. Javier Miglino (abogado argentino, experto en Asuntos de Derechos Humanos y Protección de la Niñez) el 2 de mayo de 2012, concediendo a este día, unos años más tarde, el día mundial contra el *Bullying*. Hay que destacar que esta organización se encuentra nominada al Premio Nobel de la Paz este año, es decir, 2023.

Esta investigación refleja los 30 primeros países con casos de *Bullying* en el mundo, lista encabezada por México con 270.000 casos y seguida de Estados Unidos con 250.000 casos, siendo el tercer lugar ocupado por España, con la friolera de un total de 69.554 casos detectados en el intervalo de 2022/2023. Para ver de forma más significativa estos datos, hemos

desarrollado una tabla estadística comparativa (ver Ilustración 1, de elaboración propia con los datos extraídos de la ONG).

Ilustración 1 -Top 30 países en acoso escolar.



Fuente: elaboración propia, sacado de la página de ONG Bullying Sin Fronteras.

Además, si seguimos trabajando los datos sobre el acoso escolar a España, esta última cifra ha incrementado de forma muy notoria si la comparamos con las cifras del intervalo de 2020/2021, la cual ostentaba menos de una quinta parte que los datos actuales, teniendo 11.229 casos. Datos muy significantes a la par que peligrosos, ya que, según el Instituto Nacional de Estadística, cada año se suicidan en España un promedio de 7 niñas y jóvenes. Y es que la causa número uno de muertes por razones externas en este país es el suicidio, a lo que cabe sumar que el motivo número uno de suicidios en niños y adolescentes en España es el *Bullying*, un dato muy alarmante que no podemos pasar por alto. Es por eso que queremos dejar constancia de esta frase tan significativa:

“Todas las niñas que se han suicidado no querían dejar de vivir, querían dejar de sufrir.”

Por otro lado, según el estudio oficial de la *ONG Internacional Bullying Sin Fronteras* de América, Asia, Europa, África y Oceanía realizado entre marzo del año 2022 y abril del

2023, donde han trabajado 50.000 colaboradores de la entidad, con el apoyo de profesores y alumnos de 20 prestigiosas universidades del mundo, los casos de *bullying* en todo el planeta continúan incrementando. Y es que, si hablamos en cifras, 7 de cada 10 discentes sufren todos los días algún tipo de acoso-maltrato. Según la OMS: “El *Bullying* o acoso escolar y el *ciberbullying* son causantes directos de más de 200.000 muertes, ya sea por homicidio o por inducción al suicidio cada año. Es decir, se lleva la vida de cientos de miles de niños y jóvenes en todas partes del mundo”.

Esta ONG a partir de ahora llamada BSF, denomina con una nueva terminología el concepto de *Bullying* en España, llamándolo como “terrorismo por *Bullying*”. La suma de cuatro factores en España, según BSF, convierte el *Bullying* en terrorismo, y son los siguientes:

- Compañeros carentes de empatía.
- Directivos y docentes apáticos e indolentes.
- Padres de acosadores que no ven con buena cara a los extranjeros y festejan la violencia de sus hijos.
- Un estado ausente sobre cuestiones de educación y especialmente ausente en situaciones de *bullying*.

Y es que, según los estudios realizados por Miglino, podemos decir que el *bullying* o acoso escolar se nutre de tres venenos:

- La soledad.
- La tristeza.
- El miedo.

Así como el *cyberbullying* se ha potenciado de manera muy notoria a causa de como este mismo autor denomina “las 4 tóxicas”:

- Twitter
- Facebook
- Instagram
- WhatsApp

Con ello, cabe hacer referencia a las estadísticas que se muestran en este estudio sobre los índices y porcentajes existentes por Comunidades Autónomas de España, donde hemos adjuntado este gráfico para hacer mucho más visual y claro los porcentajes de casos de *bullying*

a lo largo de nuestro país, siendo la Comunidad de Madrid, acompañada por Andalucía y en menor caso Cataluña y la Comunidad Valenciana, las comunidades con índices de *bullying* más elevados. Como vemos, algo debemos hacer, tenemos que continuar trabajando para que esta violencia, este veneno, este terrorismo, tal y como la BFS lo denomina, caiga y poco a poco se vea eclipsado por la mejora de la Inteligencia Emocional y su Educación.

Ilustración 2- Casos Bullying por CCAA en España



Fuente: Elaboración propia sacado de la ONG Bullying Sin Fronteras

3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Por qué hablamos de Inteligencia Emocional en un estudio dedicado al *bullying*? A lo largo de los puntos anteriores hemos estado indicando, muy sutilmente, como es de necesaria la Educación Emocional para concienciar a los alumnos y alumnas, niños y niñas, en definitiva, sobre el acoso escolar y sus consecuencias. Cómo es de necesaria para hacerles ver la importancia de la empatía, el apoyo, la ayuda mutua y ponerse en la piel del otro u otra. Es por eso que, para llegar a entender la importancia de la Educación Emocional y la repercusión que debe tener en las escuelas, en el siguiente apartado vamos a dar un paseo por el concepto de la Inteligencia Emocional, un recorrido por el que nos gusta llamar: multiverso emocional. Este apartado nos ayudará a conocer cómo afecta el conocimiento y desconocimiento de las emociones, como influye en la regulación emocional el ostentar y “dominar” las principales competencias emocionales y, cómo no podría ser de otra forma, la importancia de conocer la evolución del mismo concepto.

3.1.- DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA Y CONTEXTO HISTORICO

A lo largo de la investigación sobre la definición de Inteligencia y su contexto histórico, hemos llegado a la conclusión de que el estudio de la inteligencia emocional es un trabajo que se empezó a indagar desde las principales escuelas tradicionales de la Psicología. Así mismo, es este primer subapartado, haremos un recorrido histórico sobre el concepto de inteligencia emocional, pero, centrándonos en un primer momento en el contexto histórico del término de inteligencia, ya que creemos que es necesario saber el punto de partida de la inteligencia hacia el desarrollo de la inteligencia emocional para tener más claras las ideas y los conceptos. No obstante, en primer lugar, nos gustaría decir y esclarecer que a lo largo de los años este concepto ha ido tomando ciertas variaciones hasta al final asentarse y ostentar una definición acorde a la sociedad actual, así como coherente con el multiverso emocional. Es por ello que veremos cómo ha evolucionado el concepto de inteligencia, desde el principio de la psicología científica hasta la actualidad, haciendo hincapié en los protagonistas que han moldeado este concepto.

Según la revista latinoamericana de psicología, escrita por los autores Molero, Sáiz y Esteban (1998), entre finales de los siglos XIX y principios del siglo XX, surge una nueva tendencia de estudio basada en la inteligencia y aquellos factores (individuales) que influyen en ella. Así pues, Galton (1822-1911), fue uno de los pioneros en cuanto al estudio de las capacidades mentales individuales, donde su estudio tenía la finalidad de asentar las bases genéticas de la capacidad cognitiva general. Llevó a cabo un estudio sistemático basado en las

diferencias personales/individuales en la capacidad mental de cada sujeto. Se puede decir que a este autor le despertó el interés de inquirir en aquellas características o factores que hacían diferente a la gente. Galton estaba convencido de que los rasgos distintivos más importantes eran las características morales, intelectuales y caracteriales, y quiso demostrar, a través de su investigación, que estas propiedades son innatas, o más bien, que derivan de la herencia.

Hay que destacar, para ubicarnos mejor en el eje cronológico donde se desarrollan estas primeras investigaciones, que, a finales del siglo XX, más concretamente en el año 1890, un psicólogo estadounidense llamado Catell, tal y como se refleja en la revista de psicología latinoamericana, inventa y pone en conocimiento las primeras pruebas o test mentales. A través de los mismos, este autor se interesó en medir la inteligencia de los sujetos, más concretamente la capacidad mental general del individuo, haciendo alusión a las principales aptitudes mentales primarias. Con ello, Catell logra su objetivo de convertir a la psicología en una ciencia aplicada.

A raíz de la aparición de estas pruebas, otros autores como Alfred Binet (1817-1911), crearon otras pruebas con la finalidad de introducirlas en las escuelas, las cuales permitieran determinar y hallar las carencias o deficiencias mentales. Este método –la escala creada por Binet– fue modificado posteriormente, y la nueva versión paso a denominarse *test de Stanford-Binet*, lo cual derivó en la aparición por primera vez del término de cociente intelectual, el cual podemos definir como la relación existente entre la edad mental y la edad cronológica.

Si seguimos adelante en el tiempo, en 1920 Thorndike publicó el artículo, *La inteligencia y sus usos*, mediante el cual introdujo, a la definición de inteligencia, un componente social, señalando la existencia de tres tipos de inteligencia:

- **Inteligencia Abstracta:** denominada por este autor como la habilidad de manejar ideas y símbolos, como pueden ser números, palabras, decisiones y formulas entre otros.
- **Inteligencia Mecánica:** la define como la capacidad de entender la finalidad, el uso y saber manejar los diferentes utensilios u objetos.
- **Inteligencia Social:** se trata de la competencia social de un individuo, es decir, saber entender y ponerse en el lugar de otra persona. En definitiva, saber relacionarse de forma efectiva con los demás. Podríamos enmarcar dentro de esta rama de inteligencia las competencias sociales, o más bien conocidas, como habilidades sociales; la inteligencia determinante para nuestro objeto de estudio.

En la siguiente década, más concretamente en los años treinta, el psicólogo David Wechsler definió el término de inteligencia de la siguiente manera: “la inteligencia es una

capacidad global que tienen los individuos para actuar de manera intencionada, pensar racionalmente y adaptarse al medio”. Este autor llevó a cabo la creación de dos pruebas (las cuales a día de hoy son utilizadas): la primera de ellas era una escala para adultos (*Wheisler Adult Intelligence Scale, WAIS, 1939*) y una escala para niños (*Wheisler Intelligence Scale for Children, WISC, 1949*). En ellas se refleja el nivel de coeficiente intelectual de las diferentes áreas objetos de estudio, las cuales hacen alusión al procesamiento visual, verbal y de razonamiento, así como la memoria a corto plazo y la operativa. En otras palabras, a través de estas pruebas se pretendía, como objetivo principal, determinar el nivel de las habilidades cognitivas del individuo, así como su funcionamiento neuropsicológico.

En la década de los años sesenta, tal y como reflejan los autores M. Trujillo y A.Rivas (1996), se observó un debilitamiento en las posturas conductistas, y con ello, se prestó mayor atención a los procesos cognitivos. Emergieron diversas propuestas, donde las más importantes fueron el estructuralismo y el procesamiento de la información. Tal y como reflejan Molero, Sáiz y Esteban (1998), el estructuralismo fue la primera en aparecer, donde sus seguidores fueron psicólogos radicales que buscaban una ruptura con el pasado y desarrollar un paradigma que uniera todas las ciencias sociales. Su mayor investigador fue Piaget, y entre sus aportaciones, la más importante para nuestro estudio es su investigación sobre el desarrollo cognitivo en niños, hablamos de la teoría evolutiva piagetiana. Por otro lado, dentro del campo cognitivo, tenemos el procesamiento de la información, y según nos explica la misma revista, en la actualidad es la propuesta que más apoyo recibe y la más influyente. No obstante, a lo largo de los años se crearon otras reformulaciones, donde según nos citan M. Trujillo y A.Rivas (2005) en la revista *Innovar*, Freud, Ribot, Hull, Skinner, Dollard y Miller y posteriormente Piaget y Maslow desarrollaron otro tipo de enfoques, los cuales se caracterizaban por abordar el punto de vista cognitivo combinando la capacidad racional con la determinación voluntaria. Todo esto desarrollaría un nuevo paradigma: lo que conocemos como IE, es decir, Inteligencia Emocional.

No obstante, para llegar a entender el origen de esta inteligencia, nos situamos en el 1983, cuando Gardner publicó *Frames of Mind*, donde reformuló el concepto de inteligencia con la teoría de la IM (Inteligencias Múltiples) estableciendo siete tipos de inteligencia desarrolladas en todos los seres humanos, y cada una independiente de la otra. Además, esta teoría introdujo dos inteligencias: la intrapersonal e interpersonal –relacionadas con la inteligencia social del ya citado Thorndike–. Con ello, Slovic y Mayer el 1990, a partir de los conceptos y estudios de Gardner y su teoría de la IM y de las inteligencias intrapersonales e interpersonales, desarrollaron el concepto de IE (Inteligencia Emocional). Principalmente, el

1990 la IE fue definida como “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno”, según el artículo de Mestre (2008). No obstante, según los autores de la revista Innovar (2005), el mérito corresponde a Goleman, quien en 1995 a través de su obra dirigida al mundo empresarial, introduce y difunde el estudio de la IE.

3.2.- PRINCIPALES MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una vez trabajado la evolución y desarrollo de la Inteligencia y su llegada a la Inteligencia Emocional, debemos hacer referencia a los tres principales modelos sobre la IE. Pero, ¿por qué desarrollamos este apartado? Creemos necesario introducirlo para entender como los diferentes investigadores introdujeron estos principios en nuestra realidad, y cómo, de manera progresiva, influyó en la sociedad y por tanto en las escuelas y la educación. No podemos entender la enseñanza sin el trabajo de las emociones, y para comprender el porqué de su importancia, debemos conocer sus teorías y principios.

Con ello, clasificamos los principales modelos de la IE en dos grandes grupos: los modelos mixtos y los modelos de habilidades. Cabe añadir que existen muchos otros modelos que no pertenecen a estos dos grandes grupos, es decir, otros modelos a los cuales no haremos alusión en este trabajo, puesto que no los creemos tan importantes en el trabajo que a nosotros tenemos entre manos.

MODELOS MIXTOS

El primer grupo, los **modelos mixtos**, consideran la IE como una mezcla de habilidades emocionales y rasgos de personalidad (asertividad, optimismo, autoestima y competencia social). En este grupo encontramos entre los principales autores a Goleman (1995) y Bar-On (1997). En sus modelos se incluyen rasgos de personalidad como puede ser el control del impulso, la motivación, la frustración, la tolerancia, la ansiedad y el estrés, entre otros.

> Modelo de Goleman

Para contextualizar este modelo, tenemos que tener en cuenta que Goleman hace una discriminación entre el cociente emocional (CE) y el cociente intelectual (CI), estos dos conceptos según su autor se complementan, puesto que ambos se interrelacionan. Un claro ejemplo de ello, según los autores García y Giménez de la Revista Digital del Centro del

Profesorado Cuevas-Olula (Almería 2010), lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con alto cociente intelectual, pero con poca capacidad de trabajo, y otro discente con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

El modelo de Goleman se basa en el desarrollo de competencias basadas en la autoconciencia. Este hecho se puede traducir en que las personas deben ser conocedoras y tener conciencia plena sobre sus emociones o las de su entorno. De esta forma, para dicho autor, la inteligencia emocional consiste en los siguientes componentes:

- **Autoconsciencia:** habilidad que nos permite establecer conciencia plena de uno mismo; esta competencia nos permite examinar nuestras propias emociones y comprenderlas.
- **Autorregulación:** nos ayudará a entender ciertas situaciones y saber manipular nuestras emociones, es decir, saber hacer frente a que sentimos en cada momento.
- **Motivación:** es la capacidad de emprender acciones que nos benefician.
- **Empatía:** capacidad vital para entender las emociones de las personas que nos rodean y ponernos en su lugar.
- **Habilidades sociales:** nos permite establecer relaciones positivas con otras personas.

Hay que destacar que todas estas competencias emocionales pueden ser aprendidas, es decir, la consciencia emocional (CE) se puede adquirir con el aprendizaje. Al contrario, la consciencia intelectual (CI) es innata. Con lo cual las competencias o habilidades emocionales se pueden desarrollar por uno mismo con esfuerzo y voluntad. Tal y como en algún libro leímos hace un tiempo:

“Todo empieza por uno mismo.”

> **Modelo de Bar-On**

El autor de este modelo es Reuven Bar-On, el cual define el término de inteligencia emocional como el conjunto de competencias emocionales y habilidades sociales. Según él, estas influyen en nuestra capacidad para afrontar de forma efectiva el que nosotros llamamos multiverso emocional. Este modelo tiene como objetivo principal conseguir el “bienestar psicológico”, para ello Bar-On, según reflejan los autores Brito, Santana y Pirela (2019) en la Revista arbitrada de la Facultad de Odontología Universidad de Zulia, entiende el concepto de

inteligencia emocional como un constructo formado por diversos componentes que se engloban dentro de cinco grandes grupos:

- **Componente intrapersonal**

- **Comprensión emocional:** habilidad para comprender las emociones y sentimientos, saber diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.
- **Asertividad:** capacidad de reflejar de manera efectiva y constructiva los sentimientos y emociones sin dañar a los demás.
- **Autoconcepto:** habilidad para mirar hacia nuestro mundo interior con la finalidad de comprenderlo y aceptarlo, lo cual se traduce en un proceso de autoaceptación y autorrespeto.
- **Autorrealización:** es la facultad de establecer metas u objetivos personales y el impulso para alcanzar dichas metas.
- **Independencia:** competencia que nos permite ser autosuficientes y nos proporciona la libertad emocional, es decir, nos libera de la dependencia emocional.

- **Componente interpersonal**

- **Empatía:** es la facultad de conocer y entender cómo se sienten los demás, es decir, nos permite ponernos en la piel de los demás.
- **Relaciones interpersonales:** capacidad de establecer y mantener relaciones con los demás.
- **Responsabilidad social:** habilidad mediante la cual los individuos adquieren una conciencia social, la cual nos permite asumir ciertas responsabilidades orientadas a satisfacer a un grupo o comunidad (normas sociales comunes).

- **Componentes de adaptabilidad**

- **Solución de problemas:** capacidad para identificar y definir los problemas con la finalidad de aportar una solución efectiva.
- **Prueba de realidad:** capacidad de comparar objetivamente los sentimientos propios y relacionarlos con la realidad externa.
- **Flexibilidad:** consiste en ajustar nuestras emociones ante pensamientos, conductas y situaciones cambiantes.

- **Componentes de manejo del estrés**

- **Tolerancia al estrés:** habilidad para controlar emociones y hacer frente a fenómenos adversos, situaciones estresantes.
- **Control de impulsos:** capacidad de controlar emociones y saber gestionarlas.
- **Componentes del estado de ánimo en general**
 - **Felicidad:** habilidad para sentir satisfacción con nuestra vida.
 - **Optimismo:** facultad de ser positivo con las diferentes situaciones que se nos presentan día a día.

Así pues, el autor de este modelo establece una serie de habilidades y capacidades cognitivas internas, las cuales se deben trabajar y potenciar a través de la puesta en práctica de forma continua.

MODELOS DE HABILIDADES

> **Modelo de Mayer y Salovey**

El segundo gran grupo hace referencia al modelo de Mayer y Salovey, los cuales reorganizan la inteligencia emocional en cuatro ramas. Sus autores consideran que la IE es el conjunto de habilidades a través de las cuales se procesa la información emocional. Esta serie de competencia cognitivas nos permiten percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de forma inteligente, con la finalidad de perseguir el bienestar.

Según Mestre (2008) las habilidades que incluye este modelo son las siguientes:

- **Percepción, valoración y expresión de la emoción:** hace referencia a la certeza con la que podemos identificar las emociones en nosotros mismo o en otras personas, consta de las siguientes subhabilidades:
 - Identificación de las emociones en los estados subjetivos propios.
 - Identificación de las emociones en otras personas.
 - Precisión en la expresión de emociones.
 - Discriminación entre sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** hace alusión a las actividades cognitivas y sus procesos, como podría ser la creatividad y la resolución de problemas. En otras

palabras, consiste en generar emociones que faciliten la toma de decisiones con la finalidad de modificar los estados de ánimo:

- Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.
 - Uso de las emociones para facilitar el juicio, es decir, la toma de decisiones.
 - Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen.
 - Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y creatividad.
-
- **Comprender y analizar las emociones:** esta dimensión hace referencia al conocimiento emocional, su procesamiento a nivel cognitivo y cómo puede afectar la emoción en los procesos de razonamiento y comprensión. El objetivo de esta rama es dotarnos de la habilidad para etiquetar las emociones con palabras y saber la relación que hay entre los diferentes elementos de nuestro léxico afectivo:
 - Comprensión de cómo se relacionan o actúan las diferentes emociones.
 - Comprensión de las causas y las consecuencias de las emociones.
 - Interpretación de sentimientos, combinación de estados emocionales y estados contradictorios.
 - Comprensión de las transiciones entre las diferentes emociones.
-
- **Regulación reflexiva de las emociones:** la última rama del modelo de Mayer y Salovey hace alusión a la habilidad de gestionarnos emocionalmente y poder hacer frente a aquellas situaciones tanto positivas como negativas que se nos presenten:
 - Apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables.
 - Conducción y expresión de emociones.
 - Implicación o desvinculación de los estados emocionales.
 - Dirección de las emociones propias.
 - Dirección de las emociones en otras personas.

De esta forma, tal y como menciona Mestre (2008) en su investigación: “para que una persona consiga llegar a desarrollar la habilidad de regular sus emociones debe desarrollar previamente un gran abanico de competencias”.

3.2.1.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS DEFINICIONES

A lo largo de este periodo de investigación hemos podido llegar a la conclusión de que el concepto objeto de estudio, es decir, el término de Inteligencia Emocional, ostenta una gran pluralidad de definiciones. Este hecho se debe a la gran afluencia e interés que ha generado a diversos autores, tal y como hemos visto. Con ello, y con el conjunto de definiciones que le otorga la Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería) a este término, podemos decir que la inteligencia emocional es “el uso inteligente de las emociones”. Por otro lado, también cabe incidir que este tipo de inteligencia se puede traducir como “la capacidad para procesar la información emocional la cual incluye procesos como la percepción, la asimilación, la comprensión y la gestión emocional”.

Así pues, estas son algunas de las definiciones que nos ofrece la revista mencionada con anterioridad:

- Conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente.
- Conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales.
- Habilidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.
- Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales.
- Aptitud para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro.
- Facultad intelectual donde se utilizan las emociones para resolver problemas, es decir, la inteligencia emocional es la aptitud que nos permite captar, entender y aplicar con eficacia la fuerza y la perspicacia de las emociones.

De esta forma, y con el soporte de estas definiciones, podemos decir que la IE es una forma de relacionarse con el mundo, teniendo en cuenta los sentimientos y habilidades. Hablamos del control de los impulsos, la motivación, la autoconsciencia, el entusiasmo, la perseverancia y la agilidad mental. Este conjunto de características configura los siguientes rasgos caracteriales, tal y como veremos en el siguiente apartado: la autodisciplina, la

compasión o el altruismo, los cuales son indispensables para tener una buena adaptación social. Son estas definiciones clave para entender y poder trabajar, en nuestras aulas, la Educación Emocional.

3.2.2.- PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Finalmente, para terminar con este apartado, tal y como habíamos mencionado con anterioridad, vamos a trabajar los principios básicos de la Inteligencia Emocional, los cuales son indispensables para contener y ostentar una correcta inteligencia emocional:

- **Autoconocimiento:** capacidad de introspección, es decir, conocerse a uno mismo, comprender nuestras emociones y sentimientos, así como nuestras limitaciones y fortalezas. Este es un proceso reflexivo en el que se adquiere la noción de nuestro “yo”.

- **Autocontrol:** esta habilidad nos permite gestionar de manera correcta y eficiente nuestras emociones, permitiéndonos gozar del “dominio” sobre las mismas.

- **Automotivación:** habilidad vital que nos permite hacer cosas por nosotros mismos, como puede ser la resolución de problemas o la obtención de nuestros objetivos, en definitiva, seguir avanzando sin la necesidad de otras fuentes de motivación externas.

- **Empatía:** requisito fundamental en la IE, el hecho de reconocer y entender como sienten las otras personas sin necesidad del lenguaje oral, nos da lugar a comprender la manera en la que actúan o las decisiones que pueden llegar a tomar. A mi parecer, esta competencia es esencial para la sociedad, ya que, si lográsemos enseñar e inculcar esta capacidad empática, tanto la sociedad como el mundo en general gozaría de menos problemas a muchos niveles, no solamente en el social. La empatía contribuye de forma directa en la conciencia social, con lo cual se reduciría el acoso, los prejuicios o el racismo.

- **Habilidades sociales:** capacidad o conjunto de conductas que nos permiten establecer relaciones con otras personas, nos permitirá relacionarnos de forma correcta y hacer frente a la resolución de conflictos de manera satisfactoria y efectiva.

- **Asertividad:** este concepto se vincula con la IE así como con lo referido a la comunicación, de esta forma nos permite transmitir de forma clara y concisa nuestras ideas o emociones tanto positivas como negativas.

- **Resiliencia:** capacidad para reaccionar y hacer frente a situaciones adversas o difíciles, saliendo fortalecidos, es decir, sacando la parte positiva dentro de la negativa con la finalidad de afrontar la vida de manera creativa y optimista. En otras palabras, podemos decir que es la habilidad para afrontar acontecimientos adversos de forma constructiva.

- **Proactividad:** la proactividad emocional consiste en seleccionar los pensamientos frente a ciertas acciones y sucesos. Es decir, saber manejar nuestras emociones frente a ciertos acontecimientos.

- **Creatividad:** competencia esencial en el multiverso emocional, puesto que es de vital importancia tener la capacidad de observar el mundo desde otra perspectiva con tal de afrontar y resolver problemas. En definitiva, tener la capacidad de ofrecer ciertos recursos que nos permitan regularnos emocionalmente.

3.3.- LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Una vez realizado el estudio de la Inteligencia Emocional, es necesario desarrollar un apartado en el que nos centremos en la Educación Emocional, ya que es el tema que no interesa como futuros maestros de primaria especializados en Psicología Terapéutica. Por ello, en esta parte de nuestra investigación, vamos a explicar de manera genérica qué es la educación emocional, para después hacer hincapié de manera más específica en la inteligencia emocional en las aulas, la inteligencia emocional en la familia, y por último y no menos importante, la práctica de la Educación Emocional.

Antes de empezar nos debemos preguntar: ¿qué es la Educación Emocional y cuáles son sus objetivos? Según Bisquerra (2000) podemos definir el concepto de educación emocional de la siguiente manera: “la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, el cual pretende conseguir potenciar el desarrollo de las competencias emocionales –conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que tiene una persona para poder entender sus propias emociones, regularlas y gestionarlas– como elemento básico del desarrollo humano”. Este hecho tiene el objetivo de capacitar a las personas para la vida y pretenden conseguir la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. En otras palabras, este proceso tiene como meta optimizar el desarrollo humano, es decir, la formación íntegra de la persona en los siguientes ámbitos: físico, intelectual, moral, social y emocional. La adquisición de estas competencias causa un efecto de prevención primaria inespecífica, con lo cual, pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona, procurando la prevención de fenómenos como el estrés, la ansiedad, la depresión o la violencia entre otros.

Tal y como refleja Punset en el Observatorio FAROS Sant Joan de Déu, que es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu, la educación emocional tiene como finalidad perseguir los siguientes objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir, es decir, dejarse llevar.

Cabe destacar que los contenidos de la educación emocional pueden variar según las necesidades y los destinatarios, es decir, depende del nivel educativo del discente o individuo, los conocimientos previos o la madurez personal entre otros aspectos. Así pues, como temas vertebradores de este término, podemos encontrar los siguientes contenidos: el marco conceptual de las emociones, el cual incluye el concepto de emoción; los diferentes tipos de emociones que podemos encontrar; fenómenos afectivos; y cómo no, las características de las principales emociones –miedo, ira, alegría, amor, ansiedad, tristeza, felicidad–. Como vemos, la Educación Emocional es una parte más que importante en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en las aulas, primordial para intentar solucionar el problema que tenemos entre manos: el acoso escolar.

3.3.1.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Con todo lo hasta ahora estudiado, ya podemos entender el concepto, y así pues, trabajar la inteligencia emocional en el aula. Para ello, tenemos que hacer hincapié en que, para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo, es fundamental llevar a cabo programas de educación emocional, pero programas no solamente para nuestros discentes, sino también para nosotros mismos como maestros, como más adelante veremos.

En primer lugar, es de vital importancia que se realicen programas con el objetivo de trabajar las emociones, los cuales son aconsejables iniciarse en las primeras edades de la vida (en cualquier edad es primordial desarrollar la IE, ya que ayuda a los niños y niñas a conocerse mejor como personas y comprender mejor a los demás), puesto que a estas edades se dan las primeras bases de aprendizaje y relación. Como refleja Punset en el Observatorio FAROS Sant Joan de Déu, estos programas “ayudan a los discentes a poner un nombre a sus emociones,

compartirnos las nuestras y conseguimos que los niños asocien la emoción con una situación vivida, lo que favorece el desarrollo de la conciencia emocional y la empatía”.

Como maestros, debemos hacer alusión a la gran importancia que tiene el desarrollo de estas actividades o programas que se desarrollan en el aula, ya que estas además son el principal vínculo para la relación entre profesorado y alumnado, dando lugar a situación donde se pone en juego la carga emocional y afectiva. Este hecho nos lleva a la experimentación emocional, lo que se puede traducir como el despertar de la conciencia emocional, a la cual podemos acceder a través de experimentar emociones. Tenemos un papel fundamental en la educación emocional, la cual se debe a que por imitación los discentes aprenden a poner en práctica y desarrollar su propia inteligencia emocional. Los maestros, con nuestras propias actitudes y comportamientos, influimos en el clima de seguridad, respeto y confianza ante los alumnos que acompañamos en su proceso de enseñanza aprendizaje.

Asimismo, como docentes, debemos desarrollar una actitud empática frente a nuestros y nuestras alumnas, con ello, beneficiaremos la comunicación afectuosa, creando relaciones basadas en la confianza y cordialidad.

Por esta razón y con la finalidad de ser competentes, el profesorado también debemos mantenernos formados y sensibilizarnos en competencias emocionales. Para ello, debemos realizar cursos formativos, lecturas e intercambios de experiencias entre nuestros compañeros. Y es por ello que terminamos este punto con la siguiente cita que leímos hace un tiempo y nos marcó:

“La educación emocional debería tener continuidad a lo largo de la escolaridad.”

3.3.2.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

La inteligencia emocional en el ámbito familiar tiene como finalidad principal percibir, comprender y evaluar las diferentes emociones. Cabe señalar que la familia es uno de los grandes pilares de la educación emocional y el entorno familiar es considerado por mucho autores e investigadores como el principal agente socializador. Este hecho agudiza la relevancia del papel de los padres, lo cuales tiene como finalidad principal favorecer el aprendizaje de las diferentes competencias emocionales. Pero, ¿cómo se favorecen? Estas competencias o habilidades pueden enseñarse a través de su puesta en práctica, por lo que las niñas y niños pueden aprender a regular sus emociones a través de la observación de las conductas o actuaciones de sus madres o padres, los cuales son considerados como referentes principales

en este proceso. Según Punset (2011): “la clave está en conseguir ser emocionalmente inteligentes, desarrollar y poner en juego estas competencias a la hora de relacionarnos”.

Como hemos mencionado con anterioridad, diversos estudios demuestran que las relaciones interpersonales, tal y como refleja Bisquerra (2000) (en este caso dentro del ámbito familiar), son uno de los principales factores que intervienen en el bienestar emocional o de la felicidad.

El primer paso para el desarrollo de las competencias emocionales es tomar conciencia de nuestras emociones, por tanto, hay que destacar que los padres o tutores legales deben ser un referente en el desarrollo de las competencias emocionales de sus hijos. Cabe añadir que el punto de partida es empezar por uno mismo, es decir, las madres y padres deben desarrollar su inteligencia emocional (conocerse para conocer, en otras palabras, tener conciencia emocional). Para que los hijos tengan una buena conciencia emocional los padres también deben tenerla.

3.3.3.- LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si hacemos referencia al concepto de Inteligencia Emocional que con anterioridad habíamos trabajado de Bisquerra (2000): “la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente”, nos damos cuenta como no solamente la práctica ocasional de nuestras emociones y la de nuestros discentes es suficiente para desarrollar alumnos y alumnas resilientes. Es la práctica gradual e ininterrumpida, tanto dentro de las aulas como fuera (en la familia) aquello que hace de nuestros alumnos y alumnas, discentes con inteligencia emocional, y con ello, futuras personas empáticas, comprensivas y asertivas.

Una vez trabajado todos estos conceptos a lo largo de este trabajo, entendiendo los inicios de la Inteligencia Emocional, los Modelos más importantes en nuestro campo de estudio y con ello, la relación con la Educación Emocional y como la percibimos en las aulas y las familias, creemos necesario desarrollar un apartado estrictamente dedicado al trabajo y práctica de la Educación Emocional, actividades para aprender y fomentar todo esto que estamos recalando, un total de 10 recursos básicos para entrenar con nuestros alumnos, porque también lo hacemos nosotros, la Educación Emocional. Algunas de estas actividades han sido tomadas de referencia del artículo de Punset (2011). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*; y otras han sido pensadas por nosotros mismos.

ACTIVIDADES APRENDER Y FOMENTAR EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.- DICCIONARIO DE EMOCIONES

Esta actividad puede llevarse a cabo a cualquier edad, se puede adaptar tanto para niños de infantil, primaria o incluso adolescentes.

La mecánica de esta actividad es coger una serie de imágenes con personas, niños o personajes los cuales se encuentren expresando una emoción y de esta forma clasificar las fotografías.

Para los más pequeños podemos empezar con 2/3 emociones básicas, como puede ser la alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco. Y poco a poco ir ampliando el contenido de emociones de manera progresiva, es decir, de las emociones básicas a emociones más complejas.

*Pequeño consejo para llevar a cabo esta actividad: pegar las diferentes imágenes en una libreta y escribir en grande el nombre de la emoción que se esté representando, hay que hacer hincapié y hablar sobre la emoción sobre la que se esté trabajando. Dependiendo de la edad y de la manera de trabajar (si es en grupo o de forma individual) se puede variar. Por un lado, se puede tener una libreta o diccionario individualizado, y por el contrario si se trabaja a nivel de aula se puede hacer lo mismo, pero reflejarlo en forma de mural para colgar en clase o en el colegio.

La finalidad de esta actividad es trabajar con el reconocimiento de las emociones, fomentar la creación de un vocabulario emocional, la conciencia emocional, expresión verbal y no verbal de las emociones.

2.- CUENTOS SOBRE EMOCIONES

“Los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.”

Con esta cita introducimos esta actividad. Y es que la lectura de libros puede ayudar a los niños a conocer y tener un mayor vocabulario emocional, a reconocer las diferentes emociones que se trabajan en él y a empatizar con los diferentes personajes. Por lo tanto, son importantes para comprender nuestras experiencias vitales, llevándonos de este modo a empatizar con los demás. En otras palabras, los cuentos nos ayudan a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede, o lo que es lo mismo, poner nombre a las emociones que nos invaden.

Algunos cuentos que pueden ser útiles para fomentar la educación emocional son los siguientes:

- El monstruo de colores* de Anna Llenas.
- El bestiario de las emociones* de Adrienne Barman.
- El emocionario del inspector Drilo* de Susana Isern.
- El gran libro de las emociones* de María Menendez.
- Recetas de lluvia y azúcar* de Mónica Gutiérrez.

*Un pequeño consejo: Con la finalidad de fomentar la empatía y reforzar el aprender sobre la expresión no verbal de las emociones, una vez terminado el libro haremos que los alumnos observen las imágenes del libro y trataremos de averiguar juntos lo que está pasando y las emociones que están experimentando los personajes o el motivo de las mismas.

Esta tarea consiste en crear un pequeño teatro donde se representen historias inventadas por los propios niños y niñas, en donde aparezcan diferentes emociones.

Podemos crear un dado/cubo en el cual se reflejen diferentes estados emocionales y así que creen el teatro dependiendo de las emociones que saquen al lanzar el mismo. Y además, podemos añadir otro dado con objetos o lugares con la finalidad de ayudar a crear una historia o añadir dificultad al teatro (dependiendo de la edad).

3.- TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

Este será el punto de partida en el cual las niñas y niños deberán inventar y representar una historia donde aparezca la emoción seleccionada, los objetos o situaciones que le hayan salido tras lanzar los dados. Hay que destacar que no es preciso jugar con dados, pues se pueden crear historias a raíz de proponer una emoción a representar.

4.- DIBUJAR EMOCIONES

Esta actividad es muy sencilla, se trata en dejar que nuestros discentes dibujen aquellas emociones que están sintiendo, y ver como las representan o como son para ellos. Lo podemos hacer al iniciar la jornada escolar, o incluso al finalizar o las dos veces, así podemos saber de antemano como vienen nuestros alumnos a clase y a raíz de ello como trabajarán o estarán. Si lo hacemos dos veces, podemos tener una percepción de cómo han iniciado la jornada y

como la han terminado, importante para saber cómo ha sido el día para nuestros alumnos.

5.- ¿CÓMO ME SIENTO?

Este ejercicio consiste en que los discentes contesten a la pregunta: “¿Cómo me siento?”.

*Un pequeño consejo: El alumnado debe aprender las formas de relacionarse con el multiverso emocional, para ello es fundamental que conozcan el vocabulario o léxico emocional que los ayude a identificar y reconocer las propias emociones, y por ello, aconsejamos empezar con términos básicos, los cuales se irán ampliando con la edad, estos pueden ser los siguientes: alegría, tristeza, enfado, vergüenza, miedo, felicidad entre las principales.

Es por ello que esta actividad la planteamos como la número cinco, haciendo paso a paso en el conocimiento de la Inteligencia Emocional.

6.- LA RECETA EMOCIONAL

En esta actividad los discentes deben ponerse en la piel de un cocinero y deben escoger una serie de ingredientes emocionales, es decir, un conjunto de emociones para que formen parte de su “receta”. Para ello es importante, a la par que interesante, que contesten a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué has escogido estos ingredientes y no otros?
- ¿Si tuvieras que elaborar una receta para otra persona a quien elegirías? ¿Por qué?
- ¿Qué ingredientes pondrías en la receta? ¿Por qué?

El objetivo de esta actividad no es solamente que elaboren una receta con las principales emociones que sienten o les gusten, sino que, además, la compartan con los demás y justifiquen la elección de ingredientes que has elegido, que se expliquen, que desarrollen los motivos por el cuál han elegido una u otra emoción.

7.- DOMINIO DE LOS SENTIMIENTOS

Trabajaremos este juego con fichas, donde la ficha de domino se dividirá en dos partes: la primera parte, la derecha, tendrá el nombre de una emoción; mientras que la segunda parte, izquierda, tendrá una situación que puede provocar una emoción –esa emoción elegida–.

¿Cuál es la finalidad? La finalidad de este ejercicio es ir juntando las situaciones que los alumnos viven con la emoción concreta que les produce, de forma que trabajen la emoción sabiendo en que momentos la pueden sentir y cómo pueden actuar al respecto. Con ello, no solamente nuestros alumnos conocerán la emoción, sino también a ellos mismos.

*Un pequeño consejo: si queremos hacer más interesante y eficaz el juego, podemos incluir que los discentes anoten cómo han actuado ante esa situación y emoción. Haciendo más conciencia de sus propias actuaciones. Eso sí, este juego se deberá adaptar a la edad de casa clase y alumno.

Esta actividad está orientada a trabajar en grupo, a poder ser en el aula. El objetivo es poner una caja en un punto concreto del aula donde se depositarán mensajes, fotografías o similares.

La finalidad de esta propuesta es mostrar afectos, lo cual ayudará a los alumnos a desplegar estrategias de relación hacia uno mismo o hacia el grupo, potenciando de forma indirecta la práctica comunicativa verbal y no verbal, así como la autoestima, la empatía, la ayuda y el asertividad.

8.- LA CAJA DE LOS AFECTOS

*Un pequeño consejo: si nosotros como maestros vemos que el trabajo en el aula ha sido apropiado y los alumnos quieren y se sienten motivados con esta pequeña pero eficaz actividad, podemos leer en voz alta los mensajes que se han dejado, dando el reconocimiento y reforzando todo aquello que nuestros discentes han hecho, además de utilizar cada mensaje como ideas para que entre ellos y ellas mejoren sus relaciones, amistades, la estima mutua, etc.

A través de esta actividad se ayuda a desarrollar la habilidad de escucha empática, puesto que se pretende fortalecer el reconocimiento e identificación de sentimientos y emociones, además de establecer la comunicación social.

9.- LA RADIO

La dinámica del juego consiste en dividir a los discentes por parejas espalda con espalda, no pueden mirarse, solo pueden hablar y escuchar. Una vez organizadas las parejas nosotros como maestros seleccionaremos un tema que sea polémico, de esta forma uno de los dos integrantes harán el papel de locutor, mientras que el otro

hará de oyente: el locutor se encargará de narrar la noticia, mientras que el oyente se dedicará a escucharla. Hay que destacar que el oyente hablará cuando el locutor le de permiso, posteriormente se cambiarán los roles.

Finalmente se expondrán una serie de preguntas para reflexionar en pareja y en gran grupo, las cuales pueden ser:

- ¿Qué rol te ha gustado más? ¿Por qué? ¿Qué no te ha gustado del otro rol?
- ¿cómo te sientes cuando te hablan sin mirarte? ¿Y al no poder ver los gestos de la otra persona?
- ¿Qué te hace más, escuchar o hablar? ¿Por qué?

Creemos que esta actividad es bastante necesaria para trabajar no solamente la escucha, sino también el respeto mutuo, la comprensión de sentimientos y la empatía. Escuchar y ser escuchado.

Finalmente, y no por ello menos importante, creemos necesario introducir una de las actividades más simples, pero a la vez más eficaces, para fomentar la Inteligencia Emocional: los recursos de relajación.

Si queremos que los niños y niñas sean capaces de regularse emocionalmente en ciertos momentos debemos proporcionarles las herramientas y los recursos necesarios. Es por ello que durante las largas jornadas sería del todo interesante trabajar con las herramientas de:

10.- RECURSOS DE RELAJACIÓN

- La meditación o laberintos de meditación.
- La respiración consciente.
- El Mindfulness.
- El colorear mandalas.

*Un pequeño consejo: podemos utilizar estos recursos antes de empezar con las actividades anteriormente planteadas, puesto que empezaran con una actitud abierta, tranquila y relajada. Estos recursos también se pueden utilizar, de hecho, son recomendables, antes de cualquier actividad que requiera un esfuerzo extra de concentración y atención. Recordemos que para nosotros como maestros también serán igualmente válidas.

4.- INDICACIONES Y PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

Llegamos a la parte final del trabajo, y es que una vez trabajado el *bullying*, la educación emocional, y la importancia de unir estas dos realidades para mejorar las relaciones de nuestros alumnos dentro y fuera del aula, creemos necesario dedicar una parte de la investigación a las indicaciones, programas de prevención y medidas que se han llevado a cabo a nivel nacional, a lo largo de los últimos años, para hacer frente y frenar al fenómeno del acoso escolar.

A lo largo de nuestro trabajo hemos hecho hincapié en la importancia que tiene educar entorno al multiverso emocional, y que para ello, los programas, cursos y formaciones son verdaderamente importante para llegar a la realidad que queremos: alumnos y alumnas desarrollados emocionalmente. Pero ¿cómo son estos programas en la actualidad? En este apartado haremos alusión de forma muy sintetizada a algunos de estos programas que se han trabajado, los cuales tienen la ardua tarea de frenar o zanjar esta realidad de acoso escolar entre iguales, que tanto ha crecido con la llegada de las tecnologías (TIC), tal y como hemos visto anteriormente. Así pues, en primer lugar, se hará un recorrido por las principales propuestas o medidas organizativas, y finalmente, se trabajará en cuáles son los efectos que produce la aplicación de los programas de prevención del *bullying*.

4.1.- MARCO NORMATIVO ESPAÑOL DE ACCIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL BULLYING

A causa de la realidad que vivimos hoy en día, tanto los maestros, pero sobre todo nuestros alumnos y alumnas, en los colegios y fuera de ellos, los centros empiezan a contar con una serie de recursos e instrucciones que nos permiten hacer frente a ciertas situaciones que invaden el día a día de muchos niños y niñas. Es por ello, que los centros educativos españoles cuentan con una serie de protocolos de prevención y actuación que pretenden paliar contra la violencia o acoso escolar. Estas medidas han sido elaboradas por las diferentes Comunidades Autónomas, las Administraciones Educativas, y el Ministerio de Interior y los mismos colegios, destacando la importancia de estos últimos, ya que en los centros educativos es donde se debe llevar a cabo la resolución de conflictos entre iguales, derivados de las relaciones interpersonales de los discentes.

Pero ¿en qué momento se empiezan a llevar a cabo estas medidas? Todas estas directrices empezaron a ser indicadas en la LOE 2/2006 de 3 de mayo, más concretamente en el artículo 121.2. En este se estableció que todo colegio en su Proyecto Educativo de centro

debía incluir un Plan de Convivencia, con la finalidad de tener una herramienta de prevención, intervención, actuación y seguimiento de los diferentes casos de acoso escolar. Así pues, en el Ministerio de Educación en el 2006 con la colaboración de FETE-UGT estableció un plan de actuación y mejora de la convivencia escolar, con la finalidad de reducir de manera notoria la conflictividad dentro de las aulas, comprometiéndose a, según Martínez (2021):

- Crear el Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar y Prevención de Conflictos Escolares.
- Revisar la normativa vigente en cuanto a convivencia: establecer protocolos de actuación, revisar la normativa que concierne a derechos y deberes del alumnado y los reglamentos de centros, elaborar planes de intervención, facilitar asistencia especializada cuando se necesite, y adoptar medidas para dar garantía de defensa jurídica a docentes y discentes que sufran violencia escolar.
- Articular programas de actuación en los colegios con mayor escasez de recursos.
- Elaborar programas, con la colaboración de las CCAA, de formación inicial para el profesorado, organizando cursos de formación.
- Crear estrategias y materiales que permitan llevar a cabo los planes de convivencia de los centros escolares.

Más adelante, en el año 2013, a través de la LOMCE, se hizo hincapié en que era indispensable encaminar las acciones en contra del *bullying* dentro de los parámetros de la inclusión, para ello los tres grandes pilares dentro del mundo educativo (profesorado, familias y discentes) tenían la necesidad de trabajar al unísono y con los mismos objetivos marcados.

Según Martínez (2021), tal y como refleja en su tesis doctoral, en el año 2015 el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, fomenta la creación del *I Catálogo de Buenas Prácticas Municipales en la Prevención del Abandono Escolar y la Prevención y Atención del Acoso Escolar*. Este cada año presenta una versión actualizada del mismo, el cual ostenta contenidos centrados en recopilar iniciativas sobre programas de prevención y control, tanto del absentismo escolar como la prevención y atención al *bullying*.

A día de hoy, contamos con el *III Catálogo de Buenas Prácticas Municipales en la Prevención del Abandono Escolar y la Prevención y Atención del Acoso Escolar*. Las propuestas organizativas a nivel de centro que tienen la finalidad de educar la convivencia y favorecer la misma, son las siguientes:

- Proyecto Educativo del Centro: establece las características del modelo de convivencia del centro, se lleva a cabo por el Equipo Directivo con la participación del Consejo Escolar, el claustro y los equipos de ciclo.
- Plan de Convivencia: recoge los aspectos principales en cuanto a convivencia, ofreciendo una definición de los conceptos fundamentales, la realidad del centro, un programa concreto para cada fase con medidas preventivas y un listado de procedimientos, instrumentos y recursos para fomentar la correcta convivencia.
- Plan de Atención a la Diversidad: recoge los modelos de organización, así como la respuesta educativa que se le ofrecen para hacer frente a la atención de la diversidad presente en el centro.
- Reglamento de Régimen Interno: recopila las normas de convivencia instauradas para el colegio.
- Plan de Acción Tutorial: sirve de guía para los tutores de cada curso, es decir, son una serie de instrucciones para ofrecer de la mejor manera posible la atención de forma individualizada para nuestros alumnos, orientando y aconsejando al maestro tutor y a su familia.
- La convivencia y la mediación como tema transversal de aprendizaje: indicando una serie de pautas que garanticen la resolución de conflictos y nos ayude a compaginar la educación intelectual con la moral y cívica. Y es que según Martínez (2021): “los conflictos están íntimamente ligados con las relaciones entre las personas. Para ello la mediación es una forma de abordarlos que utiliza el aprendizaje en valores para limitar las consecuencias negativas de problemas concretos y puntuales”.

Además, como vemos, todas estas medidas se refuerzan en el primer artículo del Capítulo I, de la LOMLOE de 2020, la cual refleja que los principios y fines de la educación son los siguientes: “la convivencia, el respeto, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar y ciberacoso con el fin de ayudar al alumnado a reconocer toda forma de maltrato, abuso sexual, violencia o discriminación y reaccionar frente a ella” (p.36).

De esta forma, el centro elabora una serie de estrategias comunes para poder ser utilizada por todos los miembros de la comunidad educativa, cuyos objetivos tal y como se refleja en la tesis de Martínez (2021) son los siguientes:

- Trabajar las competencias sociales del alumnado.
- Crear programas de mediación y resolución de conflictos: se crean ambientes más beneficiosos para el aprendizaje y la convivencia, mejorando las relaciones entre las personas a través del desarrollo de las habilidades sociales.

Haciendo hincapié en esta medida, un claro ejemplo de ello es la iniciativa que hay en algunos colegios conocida como la de los “chalecos”, mediante la cual se va instaurando un mediador el cual lleva el chaleco en los recreos y demás situaciones. Esta figura tiene la finalidad de atender este tipo de conflictos siendo el chaleco la persona encarga de mediar entre las dos partes del conflicto y ayudar a concertar una solución, por lo contrario, en caso de no llegar a ninguna solución, será el nexo entre el profesorado y el conflicto.

- Fomentar la cohesión del grupo-clase.
- Gestionar de manera democrática las normas con la finalidad que toda la comunidad participe.
- Promover la educación en valores.

Como vemos, a nivel nacional encontramos un marco legislativo bien desarrollado que tiene la finalidad de paliar con este problema, no obstante, si recogemos de nuevo los datos sobre los porcentajes de acoso escolar en España, vemos que todas estas medidas no llegan a ser del todo productivas. Con ello, queremos resaltar nuevamente la importancia de seguir trabajando en esta problemática, y hacer ver que es una realidad que no solamente se soluciona creando leyes o programas, sino que debemos trabajar de manera progresiva y continua en las aulas, haciendo conscientes a los alumnos de qué es el acoso escolar desarrollando su inteligencia emocional.

No obstante, vemos oportuno e interesante adjuntar los diferentes programas que había y hay desarrollados a nivel nacional, programas específicos para los centros educativos, organizaciones y ONG dedicadas a la lucha contra el *bullying*.

PROGRAMAS EN ESPAÑA

SEVILLE ANTI SCHOOL VIOLENCE PROGRAM

Uno de los programas más antiguos basado en el de Olweus *Bullying Prevention Program* (OBPP). Se llevó a cabo en Sevilla en los años noventa.

KIVA	<p>Programa finlandés que se instauró en el 90% de sus centros y ha servido de referencia para otros países. Este se centra en el perfil del espectador y su finalidad es cambiar las perspectivas frente al <i>bullying</i>.</p> <p>Para erradicar el acoso escolar tiene el objetivo de prevenir, intervenir y supervisar, es decir, primero se centra en sensibilizar a los discentes, o a la comunidad educativa para que después se lleven a cabo las acciones pertinentes y finalmente, se encargan de supervisar la evolución de cada caso de acoso escolar.</p>
ANDAVE	<p>Programa educativo basado en la prevención del abuso entre iguales en edad escolar, el cual pretende prevenir la victimización y fomentar la correcta convivencia, es decir, la coexistencia pacífica en el aula, cuyo objetivo es reducir el <i>bullying</i> o erradicarlo.</p>
CONVIVIR ES VIVIR	<p>Programa similar al anterior destinado a fomentar las relaciones interpersonales en la escuela y procurar un ambiente en el que predomine la armonía.</p>
NO ESTÁS SOLO	<p>En las Islas Canarias se lleva a cabo este programa, en cambio otras CCAA comparten materiales para profesorado, alumnos y familias.</p> <p>Tiene consejos específicos para hacer frente a la realidad existente del acoso escolar, dándonos las instrucciones para detectar y manejar situaciones de <i>bullying</i>.</p>
CONRED	<p>Este proyecto nace en el año 2012 y tiene la finalidad de trabajar con el ciberbullying y promover un correcto uso de las redes.</p>

4.2.- EFECTOS DE APLICACIÓN DE PROGRAMAS CONTRA EL BULLYING

¿Para qué son necesarios todos estos programas? Hemos estado resaltando drásticamente la importancia de medidas, indicaciones y programas para intentar solucionar el problema que en este trabajo nos atañe, y es por eso que en este último apartado queremos

realzar la necesidad de seguir construyendo estas medidas tan necesarias, puesto que la aplicación de estos programas podrá llegar a reducir, concienciar y erradicar los casos de *bullying* y/o acoso escolar.

Los programas desarrollados para la prevención del acoso escolar nos ayudan a mejorar el clima escolar existente, demostrando como la convivencia escolar es un factor crucial para lograr resultados positivos sobre el rendimiento de los discentes, y por ello trabajando en su desarrollo afectivo y ético, en su bienestar personal y grupal (de la comunidad educativa). Nos ayudan a ver como en la educación están presente los valores que se reflejan en la formación ciudadana, es decir, como nos ayudan a aprender a convivir, lo cual nos lleva a hacer frente a la resolución de conflictos o a la aparición de la empatía.

Es por ello que es de vital importancia implementar la acción educativa con programas destinados a trabajar con el *bullying*, ya que es de vital importancia poner en práctica los valores, como hemos mencionado con anterioridad, del trabajo en equipo, la mediación y como no, de la educación emocional.

Según la demanda social de los últimos años, sabemos que es necesario lograr una correcta convivencia escolar, positiva y sana que inste a la comunidad educativa a poner en práctica soluciones compartidas que tengan el objetivo de frenar, redimir y erradicar los conflictos tanto dentro como fuera del aula. Por tanto, la aplicación de dichos programas nos deriva en la mejora de la convivencia en los centros educativos, puesto que es un reflejo de concienciación entre todos los participantes del proceso de enseñanza aprendizaje, es decir, los discentes, familias y profesorado.

La puesta en práctica de estos programas en muchas ocasiones nos dará lugar a trabajar las habilidades sociales, de hecho, eso es lo que se debería trabajar. Es de vital importancia porque para lograr erradicar cualquier tipo de violencia es necesario tener una formación en inteligencia emocional, siendo éste el objetivo principal de nuestro estudio: es necesario aprender el multiverso emocional para dar solución al acoso escolar o *bullying*. Una buena educación emocional dará las herramientas necesarias a nuestros discentes para ostentar una serie de habilidades sociales indispensables que potenciará sus recursos empáticos, asertivos, motivacionales y de autorregulación.

5.- ANALISIS Y REFLEXIÓN – CONCLUSIONES

Terminamos nuestro trabajo haciendo referencia a una cita dura pero real, escrita por Rosario Ortega (2020): “el *bullying* se reconoce como un acto inmoral que se sustenta en el dominio del agresor frente a la sumisión de la víctima”. Y es que a lo largo de nuestro estudio hemos podido resolver las cinco incógnitas de las cuales hablábamos al principio: conocemos qué es el acoso escolar, sus motivos, sus porqués y todo aquello que se desarrolla y acontece a su alrededor. Hemos podido relacionar esta dura realidad con aquello que a nuestro parecer puede ser la verdadera solución, acercar el multiverso emocional a nuestros alumnos, trabajar la educación y las competencias emocionales tanto dentro como fuera del aula. Pero ¿a qué conclusiones hemos llegado?

En primer lugar, la primera conclusión, es que todavía nos queda mucha tarea por hacer. Tenemos un arduo y largo camino hasta llegar al momento en el que la realidad del acoso escolar sea difusa y cueste de ver. Es por eso, que debemos tener claro que la tarea de trabajar esta problemática no es solamente nuestra como docentes, sino también de todas las familias, y finalmente, de uno mismo. Debemos realzar la importancia de fomentar la educación emocional y las habilidades sociales, debemos dar las herramientas necesarias a nuestros discentes para que los comportamientos, los roles y los motivos del acoso escolar, no se extiendan.

En segundo lugar, cada docente debe de ser consciente de que el fenómeno *bullying* es una realidad que crece día a día, y que por ello debemos conocer las nociones básicas que impregnan este fenómeno, conocer las causas de este tipo de violencia y sus consecuencias, el primer paso es ser sabedores de la importancia que tiene y hacer consciencia y empatizar con la causa. Pero ¿por qué? De nuevo hablamos de inteligencia emocional. Según nuestro punto de vista el acoso escolar y las competencias emocionales deben ir unidas para conocer y saber actuar en las situaciones donde el acoso escolar es protagonista, o en otras, donde se quiere concienciar con tal de prevenir la aparición de este fenómeno. Con este trabajo hemos llegado a la conclusión de que “dominar” las competencias emocionales y las habilidades sociales será la clave para el bienestar de las vinientes generaciones.

Por otro lado, se debe fomentar la prevención, hemos visto a lo largo de esta investigación como hay indicaciones y programas desarrollados por parte de las Comunidades Autónomas, las Administraciones Educativas o los mismos centros, no obstante, con esto no basta. Hay muchos estudios sobre el acoso escolar y se sabe mucho de él, pero sigue presente, debemos hacer más. Hay muchos programas, pero de soluciones todavía pocas. Se deben seguir

desarrollando herramientas que nos permitan conocer más a fondo las causas, ir a la raíz del problema, y saber actuar en ciertas situaciones con tal de evitarlas o frenarlas. Será de vital relevancia poner en práctica y tener a mano todas las herramientas necesarias, y además, lograr concienciar a toda la comunidad educativa, alumnos, maestros y familias.

Con ello, nuestra reflexión final es que se debe ofrecer una buena formación, constante y actualizada, y hacerlo siempre de la mano de la educación emocional, trabajar la inteligencia emocional y sus competencias en el aula, dar a conocer a nuestros discentes sus propios multiversos emocionales.

Finalmente, nos gustaría añadir que esta investigación no termina aquí, sino que realmente es el punto de partida de todo aquello que será nuestro futuro como maestros, un trabajo que intentaremos poner en práctica, el día de mañana, en nuestras aulas.

6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avilés Martínez, J. M. (2006). *Bullying: el maltrato entre iguales: agresores, víctimas y testigos en la escuela*.

Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer. Mallorca.

Bisquera, Rafael (coord.); Punset. E., Mora, F., García, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia., & N., Planells, O. (1012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espugues de Llobregat (Barcelona): Hospital San Joan de Déu.

Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). *El modelo de inteligencia emocional de Bar-On en el perfil académico-profesional de la FACO/LUZ*. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27-40.

Del Pueblo, D. (2007). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Obligatoria Secundaria 1999-2006*. Madrid: Publicaciones de la Oficina del Defensor del Pueblo.

Díaz-Aguado, M. J., & Arias, R. M. (2001). *La construcción de la igualdad y la prevención de la violencia contra la mujer desde la educación secundaria*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer, Madrid.

Fernández-González, A. (2015). *Estudio sobre cyberbullying e inteligencia emocional en un aula de 6º de Primaria de un centro público asturiano* [Tesis de grado]. Universidad Internacional de la Rioja.

Fernández Menéndez, M. (2013). *Estudio de los roles en el acoso escolar: adopción de perspectivas e integración en el aula*. [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/23533/1/T34889.pdf>

Garay, R., (2012). *Violencia, Victimización y Cyberbullying en adolescentes escolarizados/as: una perspectiva desde el Trabajo Social*. [Tesis Doctoral]. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Revista digital del centro del profesorado Cuevas-Olula, Almería, 3(6), 44-52.

Giner, L., & Guija, J. A. (2014). Número de suicidios en España: diferencias entre los datos del Instituto Nacional de Estadística y los aportados por los Institutos de Medicina Legal. *Revista de Psiquiatría y Salud mental*, 7(3), 139-146.

Jiménez, M. D. H. M. (2021). *Análisis comparado de las medidas educativas contra el bullying: adaptación del proyecto kiva al contexto educativo de la comunidad valenciana* [Tesis Doctoral]. Universitat de València.

Jorge, M. L. M. (2012). *The believe intelligence tests (Wechsler, 1939): ¿una medida de la inteligencia como capacidad de adaptación?* Revista de Historia de la Psicología, 33(3), 49-66.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín oficial del Estado*, núm. 106, de 04 de mayo de 2006, pp.1-108. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín oficial del Estado*, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, pp. 27548-27562. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8/dof/spa/pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Mestré, J., Guil, R., & Brackett, M. (2008). *Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*. Motivación y emoción, 407-438.

Miglino, B. S. F. (2023, abril). ONG Bullying Sin Fronteras. <https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/>

Molero Moreno, C., Sáiz Vicente, E. J., & Esteban Martínez, C. (1998). *Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional*. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What se know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Serrate, R. (2007). *Bullying, acoso escolar: guía para entender y prevenir el fenómeno de la violencia en las aulas*. Ediciones del Laberinto.

Trujillo, M., & Arturo, L., (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar: revista de ciencias administrativas y sociales* (No. 8). Universidad Nacional de Colombia.