



Programa de prevención del acoso
escolar dirigido a alumnos con
Necesidades Educativas Especiales

Cabezas Parejo, Sara

*Trabajo Fin de Máster en Atención a Necesidades Educativas
Especiales en Educación Infantil y Primaria Curso 2016-2017
Universidad Rey Juan Carlos*

Tutor: José Antonio Barragán Domínguez. Prof. URJC

Resumen

Hablar hoy en día de acoso escolar o violencia en las escuelas, es hablar de un problema actual y de gran importancia en nuestro sistema educativo que va cobrando, con el paso del tiempo, más importancia.

El programa de prevención del acoso escolar está dirigido a todo tipo de alumnado incluido el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo existente en los centros ordinarios, a través de la Inteligencia Emocional. Para la elaboración de este programa de prevención se ha realizado un profundo recorrido teórico en torno al acoso escolar (concepto, características en la escuela, tipos, participantes y consecuencias) y el concepto de alumno con necesidad específica de apoyo educativo.

Este programa de prevención parte del Modelo Multifactorial de la Inteligencia Emocional de Bar-On y persigue que los alumnos se entrenen en las diferentes áreas emocionales (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo y motivación), identifiquen las causas del abuso y sepan identificar el inicio del mismo y poder prevenirlo a tiempo así como desarrollar la capacidad de conocer, valorar y controlar las emociones y sentimientos logrando establecer una apropiada comunicación con los otros a través de la empatía, colaboración y resolución de conflictos.

Este programa está diseñado para que pueda ser aplicado en los centros educativos, en las aulas de quinto y sexto nivel de educación primaria. Se desarrolla en dieciséis sesiones las cuales se distribuyen en dos sesiones al mes en semanas no consecutivas. La finalidad de esta temporalización es que se desarrolle el programa durante ocho meses (de octubre a junio) para que se trabaje la Inteligencia Emocional como prevención del acoso escolar durante todo el curso.

Durante dieciséis sesiones los alumnos van a ir tomando conciencia de la problemática del acoso escolar y sus consecuencias y aprenderán estrategias de afrontamiento a través del entrenamiento en habilidades emocionales.

Palabras clave

Acoso escolar, inteligencia emocional, Bar-On, modelo multifactorial de inteligencia emocional, prevención, alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, Bullying, educación primaria.

Title

School bullying prevention program aimed at students with learning disabilities.

Abstract

Nowadays, speaking about bullying and violence in the schools is talking about a current and very important problem on our educational system and that it is gaining more importance day by day.

The program of prevention of bullying is directed to any kind of students, including students with learning disabilities on the public schools, working through the Emotional Intelligence. To elaborate this prevention program, a very thoughtful journey has been developed around the bullying (definition, characteristics on the school, kinds of bullying, affected individuals and consequences) and the student with learning disabilities.

This prevention program is based on the Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence and follows the premises of the students being trained on different emotional and social areas (Motivation, stress control, state of mind, adaptability, self-knowledge and intrapersonal skills) being able to identify the causes of the bullying, when does it start and how to prevent it on time. The program also encourages the detection, assess and control of the emotions on the students, and how to stablish the right path of communication with others through empathy, teamwork and conflict resolution.

This program is design so it can be used on the schools, for kids on the fifth and sixth level of primary education. It is held in sixteen sessions, with two per month in non-consecutive weeks. The purpose of this timing is to cover 8 months, from October to June, to prevent bullying through emotional intelligence along the entire scholar year.

Keywords

Bullying, emotional intelligence, Bar-On, Model of Emotional-Social Intelligence, prevention, students with learning disabilities, Primary education

1. Introducción

Hablar hoy en día de acoso escolar o violencia en las escuelas, es hablar de un problema en nuestro sistema educativo que va cobrando con el paso el tiempo cada vez más importancia.

El bullying es un fenómeno que sucede a lo largo de muchos países en el mundo. Son muchas las investigaciones que han venido aportando ideas sobre las características del bullying, En nuestro país el Informe Cisneros VII "Violencia y acoso escolar" (Oñate, Piñuel y Zabala, 2005), refleja los siguientes datos:

- Un 24 % de los alumnos encuestados se encuentran en una situación técnica de Acoso escolar o Acoso Psicológico en la escuela.
- Una incidencia de un 39 % de los alumnos entre 2º de Primaria y 2º de Bachiller que están expuestos a violencia de algún tipo en su entorno escolar.
- Sin embargo el estudio contempla una enorme oscilación entre las tasas de acoso escolar según el sexo y la edad de los niños.
- La tasa de acoso escolar por sexos es de 26,8 % para los niños y de 21,1 % para las niñas.
- Dentro del Grupo de Niños que son víctimas de Acoso escolar el porcentaje de varones tiende a subir con la edad. Las niñas son más frecuentemente acosadas que los niños tan solo en 3º, 4º, 6º de primaria y 1º de la ESO.
- En cuanto a los índices de acoso, los niños superan a las niñas en prácticamente todos los tramos de edad.

Por otro lado encontramos estudios que confirman que de igual manera existe el acoso escolar hacia alumnos con necesidades educativas especiales.

Los niños con discapacidades, tanto físicas como de desarrollo, intelectuales, emocionales o sensoriales, tienen mayor riesgo de ser acosados. Una cantidad indeterminada de factores (vulnerabilidad

física, desafíos de habilidades sociales o entornos intolerantes) pueden aumentar el riesgo. Las investigaciones sugieren que algunos niños con discapacidades también pueden acosar a otros.

2. Justificación

El acoso escolar o bullying afecta no solo al niño agredido, también el agresor o los testigos sufren consecuencias ante esta situación.

Cuando no hay intervenciones efectivas contra el bullying, el ambiente escolar no puede ser el adecuado. Todos los niños, sin excepción, incluidos los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, son afectados negativamente experimentando sentimientos de ansiedad y miedo.

Se han dedicado muchos estudios al agresor principalmente, y es en las últimas décadas es cuando se comienza a analizar todos los participantes del acoso escolar, eso sí, una vez producido dicho acoso. Este programa de prevención se considera necesario para evitar, en la medida de lo posible, que se produzca la situación de bullying en nuestras escuelas, que como bien podemos observar va en aumento año a año y se hace cada vez más popular en nuestro país dándose casos incluso de suicidio de alumnos acosados. Entonces, ¿para qué intervenir una vez producido el daño si podemos prevenirlo?

Por otro lado encontramos estudios que confirman que de igual manera existe el acoso escolar hacia alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

Al tratar el tema del acoso de jóvenes con necesidades específicas de apoyo educativo deben tomarse ciertas consideraciones especiales. Existen recursos para ayudar a estos alumnos que son víctimas del acoso o que acosan a otros.

Desde la década de los años 80 del pasado siglo, diversos autores han señalado que las personas con discapacidad intelectual eran más vulnerables al maltrato que

las personas sin discapacidad (Jaudes and Diamond, 1985; Ammerman and Baladerian, 1993; Ammerman and Patz, 1996; Sobsey, 1994). En la última década algunos autores consideran que se trata de un colectivo en situación de alto riesgo (Levy and Packman, 2004). Se defiende que son entre cuatro y diez veces más propensos a ser maltratados que los que no presentan ninguna discapacidad (Ammerman y Baladerian, 1993, Strickler, 2001; Sorensen, 2003).

Hasta el momento sólo se han identificado cinco investigaciones relevantes sobre esta problemática que cumplen con los criterios metodológicos para ser considerados estudios de prevalencia validados científicamente, una de ellas desarrollada en España y liderada por el equipo de investigación que forma parte del Programa Estatal de investigación, prevención e intervención en violencia contra las personas menores de edad con discapacidad intelectual o del desarrollo (2015-2017).

Esta falta de investigación implica el desconocimiento de numerosos aspectos de este problema, especialmente los datos de prevalencia de maltrato en esta población. Los datos estimativos referidos por las investigaciones indican que las personas menores de edad con discapacidad intelectual presentan un riesgo de ser víctimas de maltrato entre 2 y 10 veces superior al de niños, niñas y adolescentes sin discapacidad intelectual.

En España, la única investigación específica sobre el maltrato a niños y niñas con discapacidad intelectual que ha tenido impacto internacional se llevó a cabo en el año 1995 (Verdugo, Bermejo y Fuertes). En ella se aportaron datos de una prevalencia de maltrato en esta población que cuadruplicaba a la que se produce en niños y niñas sin tal discapacidad.

Cuando un niño es acosado por su discapacidad establecida y se crea un ambiente hostil en la escuela, la conducta del acoso puede cruzar esa línea y convertirse en "hostigamiento a personas con discapacidades".

Es aquí donde nace la idea de un programa de prevención del acoso escolar dirigido a todo tipo de alumnado incluido el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo existente en los centros ordinarios, que eduque a los alumnos en las competencias emocionales para poder enfrentarse ya no solo a una situación de acoso, sino también de violencia, abuso psicológico y sin ir más lejos, a las dificultades que se nos presentan en la vida diaria.

Así, este programa de prevención está enfocado a dar herramientas a los alumnos trabajando la Inteligencia Emocional para que sean capaces de enfrentarse con éxito a la situación de acoso escolar bajo el punto de vista de todos los participantes del mismo.

3. Objetivos generales y específicos

El objetivo principal es la elaboración de un programa dirigido a desarrollar la Inteligencia Emocional como medio para la prevención del acoso escolar para todo tipo de alumnado y más concretamente a los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en los centros ordinarios.

Se pretende sensibilizar y prevenir sobre la problemática actual existente en nuestro país sobre el acoso escolar a través de dinámicas individuales y grupales que ayudarán a los alumnos conocerse a sí mismo y desenvolverse con éxito en su entorno.

Los objetivos específicos del programa son los siguientes:

- Dar a conocer el acoso escolar, sus causas, tipologías y consecuencias.
- Prevenir el acoso escolar hacia alumnos con discapacidad intelectual..
- Potenciar la capacidad de observación, análisis y reflexión en situaciones de acoso escolar así como actuar ante ellas a todo el alumnado, sobre todo aquellos los alumnos con necesidades educativas especiales con menos recursos.

- Informar sobre las conductas de los diferentes participantes del acoso escolar y su relación con las áreas de la inteligencia emocional.
- Sensibilizar y potenciar el cambio de actitud en los alumnos fomentando el respeto hacia los demás así como la aceptación de las diferencias.
- Enseñar estrategias para afrontar las situaciones de acoso escolar mediante la inteligencia emocional.
- Sensibilizar sobre la situación de acoso escolar y la importancia de relevarlo a tiempo.
- Dar herramientas a todo el alumnado incluido los alumnos con necesidades educativas especiales para que a través de la inteligencia emocional sepan manejar los conflictos de la vida diaria.
- Facilitar información sobre dónde acudir ante situaciones de acoso escolar.

4. Delimitación teórica del acoso escolar

4.1. Delimitación conceptual del acoso escolar

Cuando hablamos de “acoso escolar” nos estamos refiriendo a situaciones en las que uno o más alumnos/as persiguen e intimidan a otro u otra a través de insultos, rumores, vejaciones, aislamiento social, motes, agresiones físicas, amenazas... pudiendo durar meses, e incluso años. Tiene unas consecuencias nefastas, sobre todo para la víctima pero también para los espectadores y para el propio agresor o agresora.

En la literatura especializada en el tema que tratamos para referirse al acoso encontramos también términos como intimidación, victimización entre iguales y también el término inglés “bullying”. Por lo tanto, nos referimos a lo mismo cuando hablamos de acoso escolar, maltrato entre iguales o “bullying”.

El primero en definir este fenómeno fue Olweus 1998, profesor de psicología de la Universidad de Bergen, para quien la

victimización o “maltrato por abuso entre iguales”, es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro u otra, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede salir por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: ansiedad, descenso de la autoestima, y cuadros depresivos, que dificultan su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes”.

Según los autores Oñate, Piñuel y Zabala, 2005 se puede definir el acoso escolar como “un continuado y deliberado maltrato verbal y modal que recibe un niño por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objeto de someterlo, apocarlo asustarlo, amenazarlo y que atentan contra la dignidad del niño”.

El maltrato entre compañeros y compañeras puede aparecer de forma muy diversa. No solamente se manifiesta a través de palizas o agresiones físicas, con frecuencia se presenta como un conjunto de intimidaciones que dejan al agredido/a sin respuesta.

4.1.1. Tipos de acoso escolar

Dentro del bullying podemos encontrar diferentes tipos (Equipo Técnico de la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias):

- Físico: empujones, patadas, puñetazos, agresiones con objetos. Este tipo de maltrato se da con más frecuencia en las escuelas de Primaria. Esconder, robar, romper pertenencias serían ejemplos de maltrato físico indirecto. Puede ser directo (palizas, lesiones con diferentes objetos, agresiones en forma de patadas, “collejas”....) o indirecto (robo y destrozo de material escolar, ropa y otros objetos personales).
- Verbal: insultos y motes

principalmente, también menos aprecio en público. Últimamente el teléfono móvil e Internet se están convirtiendo en vías para este tipo de maltrato, que es el más habitual. De forma indirecta sería hablar mal de alguien, hacer falsos rumores, etc.

- **Social:** pretenden ubicar aisladamente al individuo respecto al grupo en un mal estatus y hacer partícipe a otros individuos, en ocasiones, de esta acción. Estas acciones se consideran bullying indirecto. Así como ningunear, tratar como un objeto...
- **Psicológico:** son acciones encaminadas a minar la autoestima del individuo y fomentar su sensación de inseguridad y temor. Recaltar que el componente psicológico está en todas las formas de maltrato.

4.1.2. Características del acoso escolar

Hay una serie de aspectos que caracterizan al bullying y que han venido señalándose a lo largo del tiempo (Olweus 1983, Ortega 1998):

Debe existir una víctima indefensa atacada por un abusón a grupo de matones. A su vez la acción agresiva tiene que ser repetida. Tiene que suceder durante un periodo largo de tiempo y de forma recurrente.

La agresión supone un dolor no sólo en el momento del ataque, sino de forma sostenida no existiendo provocación previa por parte de la víctima. Además es un tipo de violencia difícil de identificar oculta casi siempre para los adultos, pero bien conocida para el alumnado.

La agresión puede ser física, verbal o relacional y es más frecuente en edades comprendidas entre los 11 y los 15 años.

Según Olweus (1999) las características básicas del bullying son:

- **Desequilibrio:** debe existir una desigualdad de poder o "desequilibrio de fuerzas" entre el más fuerte (agresor) y el más débil (víctima).

- **Intención:** existe intencionalidad por parte del agresor o agresores.

- **Reiteración:** la acción agresiva tiene que ser repetida. Tiene que suceder durante un periodo largo de tiempo y de forma recurrente.

4.1.3. Diagnóstico del acoso escolar

Para diagnosticar el acoso escolar, existen tres criterios compartidos y aceptados por los investigadores europeos (Oñate y Piñuel y Zabala 2005), que sirven para ver si estamos o no ante casos de acoso escolar. Estos son:

La existencia de una o más de las conductas de acoso internacionalmente reconocidas como tales.

La repetición de la conducta que ha de ser evaluada por quien la padece como no meramente incidental, sino como parte de algo que él espera que se repita en su entorno escolar.

Y por último la duración en el tiempo y el establecimiento del acoso escolar va a ir afectando a la resistencia del niño y afectando significativamente a los ámbitos académico, afectivo, emocional y familiar en su vida.

4.2. Manifestaciones en la escuela del acoso escolar

Independientemente de los tipos de maltrato que hemos visto que se pueden dar, podemos decir que un alumno/a está siendo maltratado cuando está expuesto, repetidamente y a lo largo del tiempo, a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes.

El Acoso Escolar se manifiesta por un comportamiento de persecución y hostigamiento continuado y persistente que se materializa en ocho tipos de Conductas:

- Comportamientos de Desprecio y Ridiculización.
- Coacciones.
- Restricción de la Comunicación y

Ninguneo.

- Agresiones físicas.
- Comportamientos de Intimidación y Amenaza.
- Comportamientos de Exclusión y de Bloqueo Social.
- Comportamientos de Maltrato y Hostigamiento Verbal.
- Robos, Extorsiones, Chantajes y Deterioro de pertenencias.

4.3. Participantes del acoso escolar

Entre los participantes del acoso escolar encontramos al agresor/es quienes ejercen el acoso, la/s víctimas quienes lo reciben directa o indirectamente y los testigos que presencian dicho acoso pudiendo ser cualquier tipo de alumnado incluido el alumnado con discapacidad intelectual.



Figura 1. Oñate y Piñuel y Zabala 2005. / Elaboración propia.

De las investigaciones / estudios realizados en nuestro país y diversas obras (Avilés 2006, Estudio Reina Sofía 2006, Informe Cisneros 2005, Defensor del pueblo 2006) se extraen las características del agresor que podemos dividir en características personales, rasgos físicos y ámbito social y familiar.

4.3.1. Agresores

El agresor es el que ejerce el acoso escolar y ha sido uno de los más estudiados en las investigaciones sobre el acoso escolar.

Son personas impulsivas, disruptivas y extrovertidas. Tienden a resolver sus problemas a través de la violencia. Tienen

gran impulsividad. No controlan sus impulsos por lo que dicen y hacen las cosas sin pensar. Y presentan falta de empatía efectiva: al no pensar en la víctima y su ausencia de culpabilidad.

En cuanto a los aspectos físicos el agresor puede ser chico como chica aunque por lo general suelen ser chicos. Lo que si se destaca de ellos es que son más fuertes físicamente y se muestran mucho más seguro que sus víctimas.

Del ámbito social del agresor podemos destacar que no tienen interés por la escuela. Sufren fracaso escolar y una mala integración en la escuela. Presentan actitudes negativas hacia el profesorado. Los compañeros en el colegio le respetan por miedo, aunque no acepten su conducta y no tienen un buen contacto familiar. Familias con carencias afectivas y desestructuradas.

En cuanto a las relaciones personales encontramos dos posibilidades opuestas: por un lado muestran déficit en las habilidades sociales y de comunicación y por otro lado otros pueden llegar a ser muy hábiles en estas relaciones sociales y comunicarse perfectamente para conseguir lo que desean (hábiles manipuladores).

Según el informe Reina Sofía (Violencia entre compañeros en la escuela, 2005) el perfil del acosador es el siguiente:

Son chicos (65%) que son o bien compañeros del mismo curso (50%) o un compañero de otro curso (45%) y en un 95% es de nacionalidad española.

El lugar en el que más surge el acoso es en la clase (75%) seguido del patio (60%), los pasillos (40%), alrededores del centro (30%) y por último en los aseos (10%). Lo que nos da a entender que en la mayoría de los casos se da en presencia de compañeros por lo que existen testigos.

El tipo de maltrato que en el que indican con más frecuencia es el maltrato emocional en un 66,7%, el doble de las víctimas de violencia escolar en general (36,5%).

Los Motivos del acoso que más mueven al agresor al acoso son: "Porque la han tomado conmigo" (45%), "Porque son agresivos" (35%), "Porque soy diferente (no por ser de otra etnia)" (25%), "Porque el profesorado no hace nada" (25%).

Siguiendo a Avilés 2006 encontramos diferentes tipos de agresores:

- Agresor puro, seguro de sí mismo. Se caracteriza por ser el más preciso y por su seguridad en lo que quiere hacer y consigue hacer. Adquiere satisfacción cuando agrede a su víctima. Presentan una empatía cognitiva hacia sus víctimas pero no afectiva ni conducta moral.
- Agresor agredido. Son disruptivos y nada populares. Son rechazados por los chicos a los que agrede y a la vez, son el blanco de las agresiones de los compañeros más fuertes que ellos. Se trata de un perfil mito, el agresor/a habitual que termina padeciendo victimización por parte de sus compañeros.
- Agresor secuaz o pasivo. Son los que acompañan a los agresores pero no actúan en las agresiones aunque en ocasiones pueden sustituir a los agresores puros.
- Agresor ansioso o reactivo. Se caracterizan por su ansiedad y nerviosismo. Estos agresores/as reaccionan ante determinadas acumulaciones de tensión. Comienzan a actuar de forma agresiva cuando su umbral de tensión se ve sobrepasado. Son inestables emocionalmente muy inseguros de sí mismo. Con frecuencia eligen más a sus víctimas, las cuales tienen más fuerza que ellos por lo que las consecuencias son negativas para ellos.

4.3.2. Víctimas

La víctima es la que sufre el acoso por parte del agresor y recibe tal acoso con sumisión. Hemos de tener en cuenta que cualquier alumno, en cualquier momento puede ser objetivo de una agresión, acoso

escolar. Comenzando por las características personales:

Suelen ser tímidos, inseguros y muestran altos niveles de ansiedad, con baja autoestima (causa y consecuencia del acoso escolar). Por otro lado no tienen buenas habilidades sociales y presentan dificultades en estrategias de afrontamiento. Presentan dificultades para la resolución de conflictos.

Se puede destacar del aspecto físico los siguientes rasgos: frecuentemente son varones menos fuerte físicamente (en especial los chicos); no son agresivos ni violentos. Además hay algo que lo destaca, como un problema al caminar, hablar de manera diferente, que lleven gafas o sencillamente su nombre. El bully (acosador) una vez elegida su víctima explotaría estos rasgos diferenciadores.

Del ámbito social del agresor decir que casi no tiene amigos y generalmente está solo. pasan más tiempo en casa, tienen una excesiva protección por parte de su familia, y tiene un contacto más estrecho y una relación más positiva con sus madres. En relación a su grupo clase, como son las víctimas del acoso pierde el apoyo de sus compañeros. Por otro lado presentan mayor dificultad para hacer amigos. Son niños y/o adolescentes a los que les cuesta hacer amigos y que, cuando lo hacen, se apegan excesivamente a ellos, creando unos lazos de gran dependencia, por lo general se suelen sentir obligados a obedecer.

Según el informe Reina Sofía (Violencia entre compañeros en la escuela, 2005) el perfil de las víctimas el siguiente:

Son chicos (56,9%) que tienen entre 12 ó 13 años (56%). Por lo general son alegres (83,6%), sociables (80,2%) y tienen amigos (79,3%) y de nacionalidad española (95,7%). El lugar en el que más son agredidos es en clase (54,3%) seguido del patio (53,4%) y en menor medida en los alrededores del centro (32,8%) pasillos y aseos.

Ellos creen que el motivo de las agresiones

que sufren son, en primer lugar: "Porque la han tomado conmigo" (37,1%), seguido de "Porque son agresivos" (27,6%) y en último lugar "Porque son situaciones normales" (18,1%).

La respuesta a la agresión más común es aguantar (50%). En un menor índice 18,1% las víctimas mantiene la ley del silencio y no lo cuenta a nadie principalmente porque piensan que no es importante (5,2%).

En cuanto a las víctimas podemos hacer la siguiente clasificación siguiendo a Avilés 2006:

- La víctima pasiva. Se caracterizan por no responden a los ataques y aceptarlos en silencio. Son sujetos inseguros y vulnerables. Su autoestima es menor que la de sus compañeros, y su actitud hacia la violencia es negativa. Son también individuos sensibles, retraídos, miedosos y propensos a problemas emocionales. Cuando son atacados suelen reaccionar con pánico, y en edades tempranas a menudo con llantos. En lo concerniente a su físico, son más débiles que la mayoría de sus compañeros.
- La víctima activa o provocadora. Son individuos violentos, molestos, ansiosos agresivos y desafiantes. Estas características son suficientes para justificar ante el agresor/ y los demás la victimización que recibe.
- La víctima reactiva y la víctima agresiva. Ambas reaccionan de forma agresiva a los ataques de sus agresores. La víctima reactiva hace frente al agresor.

Es por esto que el agresor desiste y se busca otra víctima más fácil. La víctima agresiva reacciona con agresividad ante la agresión. Esa agresividad puede ir dirigida a su entorno o bien hacia ella misma.

- Un último tipo de víctima es la que está segura de sí misma, con éxito académico e intelectual y es por esto que son atacadas, porque el agresor no puede aguantar esa diferencia entre ellos.

4.3.3. Espectadores o testigos

Los testigos son aquellas personas que presencian el acoso escolar. Entre ellos se encuentran los compañeros, el profesorado y la familia. Todos juegan un papel muy importante tanto en la detección como en la intervención del acoso escolar.

Comenzando por los compañeros/as, y tal y como se refleja en el informe del defensor del pueblo (2007), el comportamiento de la mayoría es ignorar las agresiones. El miedo a ser incluido dentro del círculo de victimización y convertirse también en blanco de agresiones, lo que impide que el alumnado que siente que debería hacer algo, no lo haga.

Según el Informe Reina Sofía del 75% de los escolares que son testigos el 37,7% interviene en el momento del conflicto, el 26,2% habla con el profesor, el 20,2% habla con la víctima, el 18,3% habla con el agresor y en un 28,5% no hace nada.

Siguiendo a Avilés (2003) encontramos diferentes tipos de testigos:

El testigo indiferente. Es el grupo de alumnos/as a los que no les importa lo que pasa y no reaccionan ante las situaciones de acoso. No les importa mientras no se metan con ellos.

El testigo culpabilizado. Este grupo de alumnos/as sienten miedo al agresor, temor y culpabilidad. No se atreven a actuar por si son los siguientes en ser agredidos y a su vez se sienten mal por no hacer nada ante la situación que percibe como injusta e innecesarias.

El testigo amoral. Son el grupo de alumnos/as que reconocen la fuerza y el poder del agresor/a y justifican que la ejerza abusivamente sobre la víctima. Aunque no participe en la agresión apoya al agresor y reconoce que es algo inevitable, justificado, normal y lógico.

Testigos que se decantan. Encontrando testigos que apoyan al agresor/a. Colabora activamente en la agresión. Y por otro lado existen los testigos que apoyan a la

víctima. Aún a riesgo de sufrir la misma suerte intervienen para parar la situación de intimidación en defensa de la víctima ayudándola manifestando su desacuerdo y oposición al agresor/a.

Siguiendo con el profesorado y la familia, por regla general no suelen enterarse de que se está produciendo el acoso escolar, son los últimos a los que les llega la noticia.

Esto resalta varios problemas entre los que se destacan no tener conocimientos suficientes sobre este fenómeno para saber detectarlo, una vez que lo detectan no tienen conocimientos, o no se siente preparados para afrontarlo o bien que lleguemos tarde para intervenir.

5. Consecuencias del acoso escolar

El acoso escolar o Bullying afecta no solo al niño agredido, también el agresor o los testigos sufren consecuencias ante esta situación.

Cuando no hay intervenciones efectivas contra el Bullying, el ambiente escolar no puede ser el adecuado. Todos los niños, sin excepción, son afectados negativamente experimentando sentimientos de ansiedad y miedo.

Los niños y adolescentes que sufren Bullying, dependiendo de sus características individuales y vínculos con los medios en donde viven, en especial sus familias, pueden no superar, parcialmente o totalmente los traumas sufridos en la escuela.

Pueden crecer con sentimientos negativos, especialmente de baja auto-estima, volviéndose adultos con serios problemas de establecer vínculos. Pueden asumir, también, un comportamiento agresivo.

Aquellos que practican el Bullying contra sus colegas pueden llevar para la vida adulta un comportamiento anti-social, adoptando actitudes agresivas en el seno de la familia (violencia familiar) o en el ambiente de trabajo.

5.1. Consecuencias en el agresor

Las consecuencias para el agresor las encontramos a distintos niveles.

A nivel escolar los agresores defienden que aumenta el control en el centro escolar por parte del profesorado. En el 31% de los casos los profesores imponen una sanción como abrir un expediente, expulsar de clase o del colegio (Informe Reina Sofía 2005).

A nivel personal los agresores a corto plazo aprenden que a través del abuso físico a sus víctimas obtienen sus objetivos sin ser apenas penalizados.

Sin embargo a largo plazo también obtienen consecuencias. Los estudios de Olweus (1998) señalan que el 60% de los agresores detectados por él a los 24 años tenían alta probabilidad de convertirse en delincuentes.

5.2. Consecuencias en la víctima

En el acoso escolar, las consecuencias más negativas repercuten siempre en las víctimas. El niño agredido se siente temeroso y afligido la mayor parte del tiempo.

Algunas de las consecuencias del acoso escolar son:

Niveles altos y continuos de ansiedad. Las víctimas están expuestas a un continuo estrés si el acoso es prolongado en el tiempo. Es de esta manera como se convierte en un estrés crónico.

Además pueden presentar fobia a ir clase, riesgo físico, así como baja autoestima y un autoconcepto incorrecto al pensar que los demás le ven como un "pelele" de lo que se deriva el poco interés por hacer amigos, la soledad, perder a los pocos amigos que tenían. Actitudes pasivas, trastornos emocionales (depresión, ansiedad), pensamientos pesimistas o destructivos (suicidio) y en el peor de los casos la formación de fobias, problemas psicósomáticos: dolor de estómago, jaquecas.

También pueden adoptar conductas

regresivas: orinarse en la cama, insomnio, inapetencia. Desmotivación y apatía hacia los estudios llegando al fracaso escolar incluso al absentismo, incluso una conformación de una personalidad insegura e insana para el desarrollo correcto e integral de la persona.

Los % que nos ofrece el Informe Cisneros (2005) en cuanto a estas consecuencias son los siguientes:

Consecuencias	Víctimas de violencia escolar
Nerviosismo	35,3%
Tristeza	26,7%
Soledad	18,1%
Reducción del rendimiento escolar	13,8%
Alteraciones del sueño	9,5%
Ninguna	32,8%

Tabla 1. Consecuencias del acoso escolar./ Informe Cisneros 2005.

5.3. Consecuencias en los testigos

La mayor consecuencia que pueden sufrir los testigos es la desensibilización ante estas situaciones de agresión, ante el acoso escolar, ante el sufrimiento de los compañeros. Junto con esta desensibilización se pueden dar otras actitudes y comportamientos frente a la agresión como son: la culpabilización de los hechos, indiferencia ante los hechos, ayudar a las víctimas o bien sumarse a las agresiones.

5.4. Consecuencias en alumnos con necesidad específica de apoyo educativo

Debemos ser conscientes que los niños con necesidades específicas de apoyo educativo tienen una probabilidad mucho más alta de ser víctimas de acoso escolar, como se ha comentado anteriormente, pero tampoco podemos olvidar que pueden llegar a jugar tanto el papel de

víctima, como el de agresor así como el de espectador.

Además señalar que al tratarse de este tipo de alumnado todas las manifestaciones y consecuencias señaladas del acoso escolar son totalmente extrapolables a este tipo de alumno viéndose más intensificadas aún si cabe.

El acoso escolar afecta a la integración en la escuela, al deseo de participar en las actividades escolares y a los resultados del aprendizaje. La concienciación, prevención y respuesta activa de los adultos son aspectos importantes.

La implicación de los demás compañeros es fundamental. Más de la mitad de los episodios de Bullying se detienen cuando interviene otro compañero.

6. Delimitación teórica del alumno con necesidad específica de apoyo educativo

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), publicada en el Boletín Oficial del Estado el 10 de diciembre de 2013, recoge en su TÍTULO II "Equidad en la Educación", CAPÍTULO I denominado "Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo", artículo 71.2 que alumno con necesidad específica de apoyo educativo es:

"Alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado."

El Decreto 228/2014, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la

diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura dedica el CAPITULO III titulado “Necesidades específicas de apoyo educativo” en su SECCIÓN PRIMERA se encuentran recogidas las definiciones de los tipos de alumnados que engloba el término alumno con necesidad específica de apoyo educativo. Así:

En su art .14 se define ACNEE como aquel que requiere por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella determinados apoyos y atenciones educativas especiales derivados de discapacidad o trastornos graves de conducta.

En el art.15 se considera ACNEAE por dificultades específicas del aprendizaje aquel que requiere medidas de atención a la diversidad para responder a sus necesidades. Se consideran dificultades específicas del aprendizaje: inteligencia límite, dislexia, trastornos del aprendizaje no verbal (TANV), y otras dificultades del aprendizaje, oral, lectura, escritura o matemáticas.

En el art 16 se considera ACNEAE por TDAH, aquel que habiéndosele diagnosticado requiera en algún momento una respuesta educativa específica.

En el art 17, se considera ACNEAE por altas capacidades, aquel cuya evaluación. psicopedagógica determine que dispone de una cap. intelectual superior a la media con elevada productividad y creatividad y alto grado de dedicación a la tarea.

Sobre el art 18 del citado d.228 el alumnado de incorporación tardía es aquel que presenta una necesidad de atención específica de refuerzo siempre que confluyan las siguientes circunstancias: desfase curricular de los aprendizajes instrumentales y o desconocimiento de la lengua vehicular.

Finalmente el art 19 se considera ACENAE, por condiciones personales o historia escolar, aquel que las presenta por condiciones de exclusión social, o pertenecientes a minorías étnicas.

7. Metodología

Este trabajo surge de la revisión del estado del papel que juega la educación emocional en el ámbito educativo y la influencia que ejerce la misma en los alumnos. Para ello se ha investigado acerca de la evolución del concepto de inteligencia a lo largo de la historia hasta llegar al “Modelo Multifactorial de la Inteligencia Emocional” de Bar-On pasando previamente por la Teoría “Teoría de Inteligencias Múltiples” de Gadner así como por Peter Salovey de Harvard y John Mayer de la New Hampshire quienes utilizan por primera vez el término “Inteligencia Emocional” en 1990.

Concretamente el trabajo trata de trabajar la inteligencia emocional a todo tipo de alumnado incluido el alumnado con necesidades educativas especiales a través de un programa de prevención contra el acoso escolar.

La educación actual reclama nuevas metodologías educativas donde se desarrollen las habilidades sociales y emocionales para establecer una convivencia estable. Ser conscientes de las necesidades actuales de nuestro sistema educativo es el primer paso para dar respuesta al preocupante acoso escolar que se sufre hoy en día en nuestras aulas. e esta manera en este apartado se presenta una revisión bibliográfica sobre el papel de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

Palabras clave: inteligencia emocional, rendimiento académico, emociones, inteligencias múltiples, teoría inteligencias múltiples, teoría emociones, investigaciones empíricas inteligencia emocional, evidencias empíricas inteligencia emocional.

Buscadores: scholar google, dialnet, ISOC-psicología, biblioteca UNEX.

8. Importancia de la educación emocional

Revisando las investigaciones de Extremera y Fernández-Berrocal (2004e) y cuando la inteligencia emocional estaba en

pleno auge, salieron numerosos autores afirmando la importancia que esta tenía en la vida de las personas. Así, el fomento de la Inteligencia Emocional ayudaría a potenciar “las relaciones con nuestros hijos (Shapiro, 1997; Gottman, 1997; Elias, Tobias y Friedlander, 1999), ayudaría a mejorar nuestro trabajo (Weisinger, 1997; Cooper y Sawaf, 1997) o tendrían efectos beneficiosos en el contexto educativo (Steiner y Perry, 1997), entre otros”. Sin embargo, todas estas afirmaciones fueron puestas en duda debido a la falta de apoyo empírico, y por tanto, no quedaba clara esta hipótesis inicial.

A comienzos del siglo XXI, se empezó a fundamentar empíricamente el papel de la inteligencia emocional sobre la vida de las personas. Los primeros trabajos orientados hacia el desarrollo de modelos e instrumentos de evaluación rigurosos fueron por parte de Mayer, Caruso y Salovey, 2000; Salovey, Woolery y Mayer, 2000, citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004^a.

Posteriormente en EEUU, a través del Trait Meta-Mood Scale, se ha estudiado que los alumnos universitarios con más IE presentaban menos síntomas relacionados con la ansiedad, depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal y mayor utilización de estrategias en la resolución de problemas (Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, 2002 citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a).

Otros estudios realizados en Australia, afirmaron que los alumnos con mayor IE presentaban una mejor salud mental y física, informando de menores tendencias depresivas y suicidas a comparación de los que presenta una IE más baja (Ciarrochi, Deane, y Anderson, 2002 citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a).

Los estudios realizados a través de las medidas de habilidad (MEIS) afirmaron que los alumnos con niveles altos en IE mostraron mayor empatía, satisfacción vital y mejor calidad en sus relaciones sociales (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000

citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a).

En España, también se han realizado numerosas investigaciones con estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria (Fernández- Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999 citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a) afirmando que cuando a los alumnos se les dividía en grupos según los niveles de sintomatología depresiva, los que presentaban mayor IE, eran conscientes de sus sentimientos y eran capaces de regular sus emociones. Por el contrario, aquellos estudiantes clasificados como depresivos tenían menor capacidad de autorregulación, y por tanto, presentaban mayores puntuaciones en ansiedad y pensamientos rumiativos.

Posteriormente y en la misma línea en Perú (2008), se realizó un estudio cuasi experimental (Sotil, Ecurra, Huerta, Rosas, Campos, Llaños, 2008) con estudiantes 20 de sexto grado en educación primaria mediante un programa para desarrollar la Inteligencia Emocional.

Para ello se seleccionó una muestra de 80 estudiantes (40 de colegios estatales y 49 de colegios no estatales) y se aplicó el inventario de BarON ICE:NA (Adaptación realizada por Ugarriza, 2005). Los resultados determinaron que los alumnos del grupo experimental incrementaron su inteligencia emocional. Sin embargo, no se encontró correlación significativa en los alumnos clasificados según la procedencia y sexo.

De igual modo se ha investigado la influencia que tiene la inteligencia emocional en las relaciones con los demás (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001; Mayer, Caruso, Salovey, 1999; Rubin, 1999; Lopes, Salovey, Strauss, 2003; Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001 citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a). Quienes son emocionalmente más inteligentes presentaban mayor calidad en sus relaciones interpersonales, y por tanto, tenían más capacidad de empatía, afecto, apego, adaptabilidad e inhibición emocional.

Investigadores de la Universidad de Málaga (Fernández, Alcaide y Ramos 1999; FernándezBerrocal y Ramos, 1999; Fernández, Ramos y Orozco, 1999; Fernández-Berrocal, Alcaide, Domínguez, Fernández-McNally, Ramos, y Ravira, 1998 citados en citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2001) determinó hipotéticamente que la inteligencia emocional incidiría tanto de manera indirecta (a través de sus influencias sobre la supresión de pensamiento), como de un modo directo, en el ajuste psicológico y emocional de los adolescentes (Ansiedad, Depresión y Salud Mental).

En sus estudios en Málaga (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003 citados en citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2001), observaron como la inteligencia emocional intrapersonal 6 influía en la salud mental de los alumnos de secundaria, y este equilibrio psicológico en el rendimiento académico final. Los alumnos

con tendencia depresiva mostraron un peor rendimiento que aquellos con un nivel de optimismo superior. En la misma línea, Petrides, Frederickson y Furnham (2004, citados en citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2004a) afirmaron que estudiantes con problemas de aprendizaje, la inteligencia emocional ejercía un mayor dominio de las habilidades cognitivas. Y en síntesis con estos estudios, la relación entre IE y rendimiento académico, no sería tan directa, sino que influiría en otros aspectos más personales en los alumnos.

También se han realizado diversas investigaciones en las que se ha mostrado una moderada relación entre altos niveles de inteligencia emocional (alta claridad emocional, regulación de emociones...) y conductas prosociales en el ámbito familiar y social (temperamentos tranquilo, menor justificación de agresiones, incremento en la resistencia grupal...) (Rubin, 1999; Petrides, Frederickson, Furnham, 2004; Liau et al, 2003; Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Trinidad y Johnson, 2002; Trinidad, Unger, Chou, Azen y Jonhson,

2004, citados en Extremera Pacheco, Fernandez-Berrocal, 2001). Señalaron con cierta probabilidad la aparición de comportamientos agresivos y disruptivos con tendencias al consumo de sustancias alcohólicas y adictivas en aquellos alumnos con una baja IE.

Tras esta primera revisión de las diversas investigaciones, podemos hacer una reflexión sobre el papel que juega la inteligencia emocional en las distintas facetas de la vida. Así la inteligencia emocional supondría un mayor incremento del bienestar psicológico y físico, como también de la calidad de las relaciones interpersonales y las conductas asertivas, y por supuesto en el rendimiento académico.

Como conclusiones positivas tras esta revisión bibliográfica se observa que la Inteligencia Emocional puede ser trabajada en alumnos de cualquier nivel (infantil, primaria, secundaria, universidad) y de cualquier condición (incluidos los alumnos con necesidades educativas especiales) siempre adaptando a las características de los alumnos en función de su edad, contexto escolar, social y familiar y necesidades educativas. El tratamiento de la Inteligencia Emocional no sólo se refleja en el rendimiento académico si no también en las relaciones interpersonales por ello se ha querido enfocar en este trabajo la Inteligencia Emocional hacia la prevención del acoso escolar.

9. La educación emocional como herramienta de prevención primaria del acoso escolar en el aula

9.1. Justificación del programa

Los estudios en nuestro país sobre el acoso escolar vienen realizándose desde la década de los 80.

En 2005 Ángela Serrano e Isabel Iborra elaboran un informe en el Centro Reina Sofía, cuyos resultados indican que la violencia entre compañeros es un fenómeno presente en las aulas,

mostrando un alto porcentaje de víctimas, agresores y, sobre todo, testigos. El tipo de maltrato con mayor índice de incidencia es el emocional, concretamente, los jóvenes que sufren acoso escolar están más expuestos a maltrato emocional que los jóvenes que sufren violencia escolar en general.

En 2006, Oñate y Piñuel realizan el llamado Informe Cisneros X, que nace con la idea de detectar el acoso y la violencia escolar en España. Este estudio revela que tanto acoso como violencia escolar están presentes en las escuelas, siendo las modalidades más comunes el bloqueo social y el hostigamiento, las agresiones y las amenazas e intimidaciones, aunque en menor medida.

Se han dedicado muchos estudios al agresor principalmente, y es en las últimas décadas es cuando se comienza a analizar todos los participantes del acoso escolar, eso sí, una vez producido dicho acoso. Este programa se considera necesario para evitar, en la medida de lo posible, que se produzca la situación de Bullying en nuestras escuelas, que como bien podemos observar va en aumento año a año y se hace cada vez más popular en nuestro país dándose casos incluso de suicidio de alumnos acosados. Entonces, ¿para qué intervenir una vez producido el daño si podemos prevenirlo?

Es aquí donde nace la idea de un programa de prevención que eduque a todos los alumnos incluidos los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo en las competencias emocionales para poder enfrentarse ya no solo a una situación de acoso, sino también de violencia, abuso psicológico y sin ir más lejos, a las dificultades que se nos presentan en la vida diaria. Así, este programa de prevención está enfocado a dar herramientas a los alumnos trabajando la Inteligencia Emocional para que sean capaces de enfrentarse con éxito a la situación de acoso escolar. Los participantes del acoso escolar no están bien entrenados en inteligencia emocional. La inteligencia es

entendida como la capacidad de aprender, comprender y resolver problemas. No es una capacidad única, si no que es un compuesto de varios factores.

Howard Gardner, en 1983 propuso su famoso modelo denominado "inteligencias múltiples" que incluye 7 tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica, interpersonal, intrapersonal. Pero fue Daniel Goleman con su libro Inteligencia Emocional quien lo popularizó refiriéndose a las siguientes habilidades: conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión, autorregulación, controlar los impulsos, de la ansiedad, diferir las gratificaciones, regular nuestro estado de ánimo, motivarnos y perseverar a pesar de las frustraciones (optimismo), empatía y confianza en los demás, las artes sociales.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de Harvard y John Mayer de la New Hampshire, como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos de forma adecuada. La inteligencia emocional se concreta en habilidades y rasgos de personalidad como son la empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas,...etc.

Sin embargo este programa de prevención parte del Modelo Multifactorial de la Inteligencia Emocional de Bar-On quien la define como "la múltiple relación de emociones que interconectadas a las competencias sociales y personales del individuo, así como a las habilidades no cognitivas, le hacen posible desenvolverse sobre nuestro medio". Bar-On define la Inteligencia Emocional como "La capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida".

Bar-On va más allá y su modelo establece cinco grandes componentes clave (cinco

áreas emocionales), los cuales engloban a su vez cada uno tres factores, creando un total de 15 escalas. Estas cinco áreas emocionales, factibles de ser educadas,

son las que adopta el marco conceptual de nuestro programa, eje central de este programa, y que se desglosan en la siguiente tabla:

AREA EMOCIONAL	VARIABLES	
INTRA PERSONAL	Autoconcepto	Respetarse y ser consciente de uno mismo
	Autoconciencia Emocional	Conocer los propios sentimientos y el origen de los mismo
	Asertividad	Expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin agresividad ni pasividad
	Independencia	Controlar las propias acciones y pensamientos uno mismo
	Autoactualización	Alcanzar nuestra potencialidad comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida
INTER PERSONAL	Empatía	Reconocer las emociones de otros, comprenderlas y mostrar interés por los demás
	Responsabilidad social	Mostrarse como un miembro constructivo del grupo social
	Relaciones interpersonales	Habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas
ADAPTABILIDAD	Prueba de realidad	Buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos.
	Flexibilidad	Buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos.
	Solución de problemas	Reconocer el problema, definirlo, buscar soluciones y tomar decisiones al respecto.
MANEJO DEL ESTRÉS	Tolerancia al estrés	Capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema y percepción de control sobre las situaciones.
	Control de impulsos	Habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.
ESTADO DE ANIMO Y MOTIVACIÓN	Optimismo	Actitud positiva ante las adversidades.
	Felicidad	Habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

Tabla 2: Conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional. Bar-On, 1997. Elaboración propia.

Es por tanto que este programa de prevención del acoso escolar se basa en Reuven Bar-On el cual es actualmente reconocido dentro del mundo de la psicología por ser el creador del tercer gran modelo de estudio sobre la Inteligencia Emocional tal y como cita Miguel Ángel Díaz Escoto en 2014.

Se hace necesario un programa que promueva la acción preventiva de los conflictos del acoso escolar. Es necesario enseñar a los alumnos a desarrollarse en la duda, a gestionar conflictos. Este programa es un programa interactivo que se presenta de tal manera que su aplicación es fácil.

La inteligencia emocional es un concepto de reciente evolución que ha sido investigado fundamentalmente en el ámbito académico donde se ha demostrado su efectividad y aumenta la calidad de vida del alumno.

El objetivo principal de este programa se basa en promover la acción preventiva de los conflictos que surgen en el aula que terminan en acoso escolar a través de la educación emocional de los alumnos.

Se trata de que los alumnos (víctima, agresores y espectadores) aprendan a través de la inteligencia emocional a manejar los conflictos mediante la asertividad, el diálogo, el pacto, la negociación, la cooperación... El programa pretende desarrollar la capacidad de conocer, valorar y controlar las emociones y sentimientos logrando establecer una apropiada comunicación con los otros a través de la empatía, colaboración y resolución de conflictos. A su vez potencia las conductas constructivas, alternativas a la agresión y reconocer conductas propias de personas promoviendo la seguridad en sí mismo, la autoestima adecuada y la autoconfianza eliminando o disminuyendo las conductas de dependencia, la pasividad por la iniciativa y la inseguridad.

9.2. Análisis de las competencias emocionales: Agresor, víctima

A continuación se analizan los perfiles psicológicos de los principales protagonistas del acoso escolar, agresor y víctima.

9.2.1. Perfil emocional del agresor

ÁREA EMOCIONAL	VARIABLES	
INTRA PERSONAL	Autoconcepto	El más fuerte, el más popular al que todos respetan.
	Autoconciencia Emocional	En muchas ocasiones no son conscientes de lo que hacen y porqué lo hacen, es tan solo un juego para ellos.
	Asertividad	Estilo agresivo. Se defiende siempre con agresividad.
	Independencia	Siempre cree que otras personas lo están agrediendo y suele exhibirse como víctima para excusar su propia conducta.
	Autoactualización	No son reflexivos, no se marcan metas, Su futuro puede derivar, si no se trata hacia la delincuencia o la agresión familiar.
INTER PERSONAL	Empatía	Ausencia de empatía.
	Responsabilidad social	Sin sentimiento de culpabilidad.
	Relaciones interpersonales	Sus relaciones no son buenas con los compañeros, lo rechazan por sus comportamientos agresivos.

ADAPTABILIDAD	Prueba de realidad	Sus pensamientos son contradictorios a la realidad.
	Flexibilidad	No son nada flexibles. Siempre tiene que ser lo que ellos digan.
	Solución de problemas	Muestran un déficit en la resolución de los problemas. Ellos siempre tienen la razón.
MANEJO DEL ESTRÉS	Tolerancia al estrés	En situaciones de tensión pierden el control en su comportamiento pudiendo llegar a la agresividad.
	Control de impulsos	Poco control de la ira y la agresividad.
ESTADO DE ANIMO Y MOTIVACIÓN	Optimismo	No muestran una actitud positiva ante la adversidad, recurriendo a la violencia como una forma desadaptativa de afrontamiento antes las mismas.
	Felicidad	No son felices, en entendiendo por felicidad , la capacidad de disfrutar y sentirse satisfechos con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

Tabla 3. Conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional. Bar-On, 1997-Perfil emocional del agresor./ Elaboración propia.

9.2.2. Perfil emocional de la víctima

ÁREA EMOCIONAL	VARIABLES	
INTRA PERSONAL	Autoconcepto	La opinión de ellos mismas suele ser negativa.
	Autoconciencia Emocional	No saben identificar correctamente sus sentimientos. Siempre están tristes y decaídos.
	Asertividad	Estilo pasivo.
	Independencia	Tienen un autoconcepto de si mismo muy pobre.
	Autoactualización	
INTER PERSONAL	Empatía	Reconocen las emociones de los demás pero no muestran interés por ellos.
	Responsabilidad social	No suelen participar en las actividades con su grupo de referencia.
	Relaciones interpersonales	Tienen pocas habilidades para relacionarse por lo que normalmente suelen ser personas con pocos amigos.
ADAPTABILIDAD	Prueba de realidad	
	Flexibilidad	
	Solución de problemas	No son capaces de enfrentarse a los problemas de forma efectiva.

MANEJO DEL ESTRÉS	Tolerancia al estrés	Baja tolerancia al estrés que se manifiesta en no querer ir a la escuela, depresión, ansiedad...
	Control de impulsos	
ESTADO DE ANIMO Y MOTIVACIÓN	Optimismo	No poseen una actitud positiva ante las frecuentes adversidades a que se enfrentan.
	Felicidad	No son felices, la dinámica relacional a la que están sujetas les incapacita para disfrutar y alcanzar niveles de satisfacción vital facilitadores de sensaciones como la diversión ya sea, en relación a uno mismo como de otros, así como de expresar sentimientos positivos.

Tabla 4. Conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional. Bar-On, 1997-Perfil emocional de la víctima. / Elaboración propia.

9.3. Presentación del programa

9.3.1. Participantes

Este programa de prevención va dirigido a alumnos de edades comprendidas entre 9 y 11 (5º y 6º nivel de educación primaria) siendo esta edad un momento de madurez en el que se están preparando para la llegada de un cambio en su vida debido al paso del colegio al instituto donde el día a día cambia, es diferente y se enfrentan a alumnos más mayores de edad y deben aprender a relacionarse.

Se ha de tener en cuenta las palabras de Avilés 2006 "Aunque la incidencia del Bullying es mayor en primaria que en secundaria, si nos referimos únicamente a esta etapa, su incidencia es más alta al comienzo de la ESO y baja conforme avanzamos en edad"

Se persigue conseguir que los alumnos se entrenen en las diferentes áreas emocionales (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo y motivación), identifiquen las causas del abuso y sepan identificar el inicio del mismo y poder prevenirlo a tiempo.

Este programa está diseñado para que pueda ser aplicado en los centros educativos, en las aulas de quinto y sexto

nivel de educación primaria. A su vez está diseñado para que sea puesto en práctica por los tutores (pues son los que mayor conocimiento tienen de los alumnos al estar más tiempo con ellos), incluso por el orientador del centro. El programa debe estar incluido dentro del PAT (Plan de acción tutorial del centro, incluido los documentos del centro) o bien dentro de las acciones del EOEP (Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica) con respecto al centro, en función de quién lleve a cabo su desarrollo. No obstante también permite ser aplicado por ambos profesionales en coordinación.

Se desarrolla en dieciséis sesiones las cuales se distribuyen en dos sesiones al mes en semanas no consecutivas en horario de tutoría (hora en la que se encuentran todos los alumnos de la clase y su tutor). La finalidad de esta temporalización es que se desarrolle el programa durante ocho meses (de octubre a junio) para que se trabaje la Inteligencia Emocional como prevención del acoso escolar durante todo el curso.

Durante dieciséis sesiones los alumnos van a ir tomando conciencia de la problemática del acoso escolar y sus consecuencias y aprenderán estrategias de afrontamiento a través del entrenamiento en habilidades emocionales.

9.3.2. Objetivos

El objetivo principal es llevar a cabo un programa dirigido a desarrollar la Inteligencia Emocional como medio para la prevención del acoso escolar a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

Se pretende sensibilizar y prevenir sobre la problemática actual existente en nuestro país sobre el acoso escolar a través de dinámicas individuales y grupales que ayudarán a los alumnos conocerse a sí mismo y desenvolverse con éxito en su entorno.

9.3.3. Metodología

La dinámica a seguir en cada una de las sesiones siempre será el mismo para mantener un hilo conductor y coherencia que sea más fácil de seguir para los

alumnos con necesidad específica de apoyo educativo.

En primer lugar, al inicio de cada sesión se describen los objetivos que se pretenden. Acto seguido se establecerá un pequeño debate como introducción al tema específico para valorar los conocimientos previos de los alumnos.

A continuación se detallan las actividades que se van a realizar incluyendo la metodología (individual o grupal) y los materiales necesarios.

Las sesiones tienen una duración de 50 – 70 minutos, en función de cada sesión, (duración aproximada de una hora de tutoría). Se dedicarán entre 5 y 10 minutos al debate y el resto del tiempo a las dinámicas que se presentan en la programación (apartado).

ÁREA EMOCIONAL A TRABAJAR	SESIÓN N°	TEMA ESPECÍFICO
INTRA PERSONAL	2	Autoconcepto
	3	Autoconciencia Emocional
	4	Asertividad
	5	Independencia
	6	Autoactualización
INTER PERSONAL	7	Empatía
	8	Responsabilidad social
	9	Relaciones interpersonales
ADAPTABILIDAD	10	Prueba de realidad
	11	Flexibilidad
	12	Solución de problemas
MANEJO DEL ESTRÉS	13	Tolerancia al estrés
	14	Control de impulsos
ESTADO DE ANIMO Y MOTIVACIÓN	15	Optimismo
	16	Felicidad

Tabla 5. Sesiones del programa./ Elaboración propia.

9.3.4. Material necesario

El material específico es:

- Folios en blanco.
- Bolígrafos.
- Lápices de colores.
- Canciones: El vuelo del moscardón (N Rimsky Korsakov), Waka Waka (Shakira), Titanic (Celine Dion).

- Fracciones de las películas: El rey León (la muerte del padre), Scary Movie (escenas de miedo y escenas de risa).

- Fichas de las sesiones.

9.4. Programación

A continuación se presenta la programación a seguir durante las dieciséis sesiones.

BLOQUE 1 HABILIDADES INTRAPERSONALES	
SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL BULLYING?	
Objetivos	Actividades
Identificar el bullying. Llegar a una definición de bullying conjunta entre profesor y alumnos/as. Dar a conocer los bloques del programa y su contenido.	1. ¿Qué es el bullying?
SESIÓN 2: AUTOCONCEPTO/AUTOIMAGEN	
Objetivos	Actividades
Descubrir las características personales positivas y negativas en la convivencia. Identificar qué puede aportar cada uno a las relaciones del grupo favoreciendo un autoconcepto positivo. Favorecer una autoimagen positiva a través del descubrimiento de sus cualidades personales.	1. ¿Cómo soy? 2. ¿Cómo me ven?
SESIÓN 3: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	
Objetivos	Actividades
Alcanzar el autoconocimiento de la conciencia emocional. Identificar el origen de los sentimientos para fomentar una relación con los compañeros saludable.	1. ¿Qué estoy sintiendo? 2. Siempre sentimos 3. Interpretando emociones
SESIÓN 4: ASERTIVIDAD	
Objetivos	Actividades
Aprender a ser asertivo en las situaciones de conflicto. Conocer los diferentes estilos comunicativos. Aprender a reaccionar de forma positiva y asertiva evitando Conocer las conductas más eficaces para enfrentar las críticas, hacer demandas y decir no.	1. Formas de comunicarnos 2. Aprendemos a ser asertivos 3. Tú y yo

SESIÓN 5: INDEPENDENCIA	
Objetivos	Actividades
Afianzar la idea de que somos personas que sentimos y somos iguales a las demás. Realzar la idea de que somos autosuficientes por nosotros mismos aunque necesitemos de los demás.	1. Mis amigos y yo
	2. Los amigos son
	3. Emociones y sentimientos
SESIÓN 6: AUTOACTUALIZACIÓN	
Objetivos	Actividades
Desarrollar la idea de alcanzar el máximo potencial de uno mismo a través del planteamiento de unos objetivos grupales e individuales.	1. Ayer, hoy o mañana
	2. Entre todos podemos
	3. Un día normal

BLOQUE 2: HABILIDADES INTERPERSONALES	
SESIÓN 7: EMPATÍA	
Objetivos	Actividades
Aprender el significado de empatía. Aprender a reconocer los sentimientos de los demás y mostrar interés por ellos. Aprender a escuchar de forma activa.	1. ¿Qué es la empatía?
	2. El lobo feroz
	3. La escucha activa
SESIÓN 8: RESPONSABILIDAD SOCIAL	
Objetivos	Actividades
Asimilar la importancia de formar parte de un grupo y relacionarse de forma positiva dentro del mismo.	1. ¿Somos responsables?
	2. ¿Quién es quién?
	3. Tenemos un objetivo
SESIÓN 9: RELACIONES INTERPERSONALES	
Objetivos	Actividades
Asimilar la necesidad de relacionarnos de forma positiva. Aprender a transformar obstáculos en las relaciones con los demás miembros del grupo.	1. Recordando...
	2. Me relaciono...
	3. ¡Obstáculos!

BLOQUE 3: ESTADO DE ÁNIMO Y MOTIVACIÓN	
SESIÓN 10: OPTIMISMO	
Objetivos	Actividades
Identificar pensamientos pesimistas y ser capaz de convertirlos en positivistas. Aprender ser optimista frente a las situaciones de conflicto.	1. ¿Optimista o pesimista?
	2. Transforma

SESIÓN 11: FELICIDAD	
Objetivos	Actividades
Potenciar la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutar de uno mismo de los demás, de divertirse y expresar sentimientos positivos.	1. ¿Qué te sugiere...?
	2. ¿Qué es la felicidad?
	3. Aprender a ser feliz

BLOQUE 4: MANEJO DEL ESTRÉS	
SESIÓN 12: TOLERANCIA AL ESTRES	
Objetivos	Actividades
Dar a conocer qué es el estrés. Identificar situaciones en la escuela que causen estrés. Reconocer nuestras estrategias de afrontamiento así como las sensaciones y emociones que nos producen las situaciones estresantes.	1. ¿Qué es el estrés?
	2. Del 1 al 10
	3. Porque yo lo siento
SESIÓN 13: CONTROL DE IMPULSOS	
Objetivos	Actividades
Aprender a controlar las emociones y los impulsos. Convertir pensamientos negativos en positivos identificando diferentes estilos de afrontamiento ante los conflictos.	1. Interpretando emociones
	2. Me siento...cuando... porque
	3. A partir de ahora...

BLOQUE 5: ADAPTABILIDAD	
SESIÓN 14: PRUEBA DE REALIDAD	
Objetivos	Actividades
Descubrir el concepto positivo de la amistad así como los sentimientos que conlleva para adoptar actitudes realista con respecto a los amigos alejado de todo mito.	1. ¡Famina!
	2. Amistad verdadera
SESIÓN 15: FLEXIBILIDAD	
Objetivos	Actividades
Identificar las habilidades personales que se ponen en juegos ante conflictos entre amigos. Aprender nuevas habilidades personales y de comportamiento para ajustarse mejor a las condiciones cambiantes del medio.	1. Refléjate
	2. Todos los caminos llegan a Roma
	3. ¿Cómo actuamos?
SESIÓN 16: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Objetivos	Actividades
Descubrir la capacidad de analizar los problemas y ser capaz de resolverlos mediante la resolución de problemas aplicándolo al ámbito de la amistad.	1. El problema de Carlos
	2. Resolvemos

Bloque 1: Habilidades intrapersonales

Sesión 1: ¿Qué es el bullying?

Actividad 1.1: ¿Qué es el bullying?

Objetivos:

- Identificar las ideas preconcebidas que tienen los alumnos acerca del bullying y los conocimientos sobre esta situación.
- Dar a conocer los participantes del bullying.
- Informar sobre el contenido del programa.

Modo de aplicación:

- Al inicio de la sesión se lanzará la pregunta ¿Sabéis qué es el bullying? ¿Qué entendéis vosotros por él?
- Se recogerá en la pizarra las ideas que nos sugieren los alumnos y se mantendrá un debate guiado por el profesional haciendo las preguntas oportunas para llegar a esclarecer qué es el acoso escolar.
- Una vez que está claro qué es realizamos el mismo procedimiento para dar a conocer los participantes del bullying.
- Por último vamos a informar sobre el contenido de las siguientes 15 sesiones.

Sesión 2: Autoconcepto/ autoimagen

Actividad 2.1: ¿Cómo soy?

Objetivos:

- Identificar las cualidades personales que nos hacen crear una buena convivencia.
- Hacer ver las diferentes sensaciones que damos a los demás con nuestra actitud y comportamientos.
- Reflexionar sobre cómo debería ser un buen clima de clase.

Modo de aplicación:

- Cada alumno/a rellena la ficha "¿Cómo soy?"

- El alumno/a que quiera puede compartir con el resto de la clase lo que ha puesto. Una vez terminado debemos reflexionar con los alumnos que ninguno es más que otro. Las características personales nos hacen a todos diferentes pero no por ello peores.

- Después de este debate lanzaremos la siguiente pregunta "¿Cómo debemos vernos frente a nuestros compañeros y a nuestros profesores? ¿Cómo nos verían si creyésemos que somos los mejores? ¿Y si fuéramos muy tímidos y débiles?"

Actividad 2.2: ¿Cómo me ven?

Objetivos:

- Comparar el concepto que tiene uno mismo con el concepto que cree que tienen sus compañeros hacia él.
- Distinguir la persona que creen que son (yo real) de la persona que les gustaría ser con los demás (yo ideal).

Modo de aplicación:

- Los alumnos deberán rellenar la ficha 2 poniendo lo que les gusta de ellos y lo que no y lo que creen que les gusta a sus compañeros de ellos y lo que no les gusta.
- A continuación deberán reflexionar sobre la concordancia que hay entre cómo se ven y cómo creen que le ven los demás.
- Para finalizar se lanzará la siguiente pregunta ¿te gusta cómo eres? ¿cambiarías algo?

Sesión 3: Autoconciencia emocional

Actividad 3.1: ¿Qué siento?

Objetivos:

- Identificar los sentimientos/emociones que tienen.
- Fomentar una actitud positiva hacia la autoconciencia emocional ajustada a los

compañeros.

Modo de aplicación:

- Se le pondrán a los alumnos fragmentos de canciones y películas. Ellos deberán identificar y anotar en una hoja los pensamientos, sentimientos o emociones que les producen.
- Después debemos poner en común lo que han sentido y se anotará en la pizarra (no borrar por que servirá para la actividad siguiente).
- Haremos reflexionar a los alumnos que piensen qué es lo que les ha llevado a sentir y después se les lanzará la siguiente pregunta ¿Hay más emociones o sentimientos que no hemos anotado en la pizarra? ¿Cuáles? ¿Por qué creéis que es importante conocer el origen de lo que sentimos?

Actividad 3.2: Siempre sentimos

Objetivos:

- Relacionar los sentimientos que han sentido en la actividad anterior con las situaciones que se dan con los compañeros.
- Identificar los diferentes puntos de vista que tienen los protagonistas de las situaciones que se dan con los compañeros que determinan un estado emocional u otro.

Modo de aplicación:

- Partiendo de los sentimientos, sensaciones y emociones que están apuntados en la pizarra los alumnos/as deberán rellenar la ficha de trabajo 3.2.
- Una vez terminado se reflexionará sobre todas las cuestiones una a una.

Actividad 3.3: Interpretando emociones

Objetivos:

- Identificar emociones y sentimientos surgidas a lo largo de sus años en la escuela con respecto a sus compañeros
- Descubrir que nuestras emociones

están influenciadas por los actos de nuestros compañeros.

Modo de aplicación:

- Los alumnos/as deberán de rellenar la ficha 3.3. Deberán reflejar acontecimientos que para ellos hayan sido significativos frente a sus compañeros y anotarán las emociones positivas y negativas que sintieran y deberán responder a las preguntas que se le plantean.

Sesión 4: Asertividad

Actividad 4.1: Formas de comunicarnos.

Objetivos:

- Descubrir las diferentes formas de comunicación (agresiva, asertiva y pasiva).
- Aprender a resolver los conflictos con los compañeros de forma adecuada.

Modo de aplicación:

- Expondremos un conflicto que pueda surgir en el aula (ficha 4.1) y se le preguntará a los alumnos cuáles son las diferentes formas de solucionarlo y se debatirá sobre las diferentes soluciones propuestas.
- Se leerán las diferentes formas de comunicarse (agresiva, asertiva y pasiva).
- Realizarán el siguiente ejercicio de la ficha 4.1. Reflexionar sobre la forma asertiva de solucionar el problema planteado.

Actividad 4.2: Aprendemos a ser asertivos.

Objetivos:

- Experimentar la forma asertiva de comunicación a través de la representación.
- Asimilar las conductas de comportamiento de este estilo comunicativo.
- Identificar las diferencias entre el comportamiento pasivo, asertivo y agresivo.

Modo de aplicación:

- Se piden seis voluntarios. Nos vamos fuera de clase con ellos. Se hacen tres parejas. A cada pareja se le da un papel con las conductas de un estilo de comunicación diferente. Tendrán que representar un conflicto (el que ellos quieran) basándose en esas conductas. Una a una cada pareja tendrá que representar el conflicto frente a la clase.
- El resto de la clase tendrá que identificar el estilo comunicativo y apuntarán en un papel las conductas que identifican en ese conflicto.

Actividad 4.3: Tú y yo.

Objetivos:

- Asimilar los diferentes pasos para solucionar un problema de forma asertiva.

Modo de aplicación:

- Los alumnos se agruparán por parejas y se les reparte las tarjetas de conflicto y la ficha 4.3. Los alumnos tienen que reflejar en la tabla la forma de resolver el conflicto de forma asertiva siguiendo los pasos que se le ofrecen.

Sesión 5: Independencia

Actividad 5.1: Mis amigos y yo.

Objetivos:

- Reconocerse uno mismo en cuanto a la relación con sus amigos y compañeros.

Modo de aplicación:

- Cada alumno escribirá cuál es para él/ella la relación ideal de amigo/a. a continuación deberá contestar a las preguntas de la ficha 5.1.
- Una vez terminado se abrirá un debate por cada pregunta y terminaremos el ejercicio extrayendo las conclusiones.

Actividad 5.2: Los amigos son...

Objetivos:

- Analizar cuál debería ser el

comportamiento sano entre amigos para no caer en la dependencia emocional.

Modo de aplicación:

- Cada alumno rellenará la ficha 5.2. Tendrá que hacer una cruz en la casilla que él considere. A continuación deberá explicar el por qué. Cuando todos los alumnos acaben se abrirá un debate entre las dos posturas (acuerdo y no de acuerdo).

Actividad 5.3: Emociones y sentimientos.

Objetivos:

- Identificar las emociones y sentimientos que nos producen nuestros amigos en situaciones ya vividas y analizarlas para identificar situaciones de dependencia.
- Valorar que no es positivo una dependencia emocional total de nuestros amigos.

Modo de aplicación:

- Cada alumno escogerá dos situaciones vividas con su/s amigos/s, una positiva y otra negativa, las describirá y reflejará cuáles son los sentimientos y emociones que le ha producido su/s amigos/s.

“El monitor partirá del siguiente ejemplo: “Pedro y Jaime van al cine. Pedro sabe que a Jaime no le gustan las películas de miedo y al llegar al cine Pedro decide ver una película de miedo. Jaime no quiere pero tiene miedo de que su amigo se enfade o se ría de él, no sabe muy bien qué le puede pasar si le dice que no.

- A continuación debatiremos una posible solución para evitar que surjan esas emociones o sentimientos tanto con el ejemplo del monitor como con los voluntarios que se presten a leer sus redacciones.

Sesión 6: Autoactualización

Actividad 6.1: Ayer, hoy y mañana

Objetivos:

- Ayudar a entender que no podemos

vivir en el pasado.

- Potenciar la idea de plantear el futuro, unas metas y trazar un plan para conseguirlo.
- Hacer ver a los alumnos que entre todos podemos alcanzar las metas a través de compromiso y esfuerzo.
- Potenciar un clima positivo en el aula.

Modo de aplicación:

- El monitor le pedirá a los alumnos que en una hoja de papel tracen una línea horizontal con una señal al inicio, otra al medio (momento actual) y otra al final. Esa línea representa el curso escolar. Se les dará cinco minutos para pensar cuáles eran sus sentimientos y emociones al inicio del curso y en el momento de ahora. Esos sentimientos y emociones los tienen que escribir en la tabla de la ficha 6.1 y a continuación responder a las preguntas 1-6. (Esta actividad se complementa con la actividad 6.2).
- Cada pregunta será debatida por el profesor y los alumnos con el objetivo de llegar de forma conjunta a descubrir la situación de clima que hay en el aula.

Actividad 6.2: Entre todos podemos.

Objetivos:

- Hacer ver a los alumnos que entre todos podemos alcanzar las metas a través de compromiso y esfuerzo.
- Potenciar un clima positivo en el aula.
- Ayudar a entender que no podemos vivir en el pasado.
- Potenciar la idea de plantear el futuro, unas metas y trazar un plan para conseguirlo.

Modo de aplicación:

- Al hilo de la última pregunta de la actividad anterior "¿cómo te gustaría sentirte al final de curso (rellena la última columna tabla)?" A continuación pediremos a los alumnos que nos muestren cómo les gustaría que fuera

al final de curso y se les propondrá la siguiente pregunta "¿Crees que entre todos podemos hacer que cambien esos sentimientos hacia mejor?" Entre todos vamos a buscar soluciones a través del juego "Desenrédame".

- Para esta actividad necesitamos una bobina de hilo. El monitor la tiene en sus manos y plantea lo siguiente "Hemos llegado a la conclusión de que el clima de clase podría ser mejorado.

Este va a ser nuestro objetivo y para ello cada uno de nosotros vamos a proponer una solución. La bobina de hilo se pasará a un alumno y este a otro y así sucesivamente. No hace falta que sea un orden, puede ser aleatorio.

Actividad 6.3: Un día normal.

Objetivos:

- Potenciar la idea de que uno mismo puede hacer cambiar lo que no le satisface.
- Hacer pensar sobre su vida actual.
- Reflexionar sobre qué tiene uno mismo en su vida y qué puede tener al marcarse objetivos y metas.

Modo de aplicación:

- En esta ocasión se le pedirá a los alumnos que hagan una línea vertical con una señal al inicio. Esa línea representa un día normal en la vida de cada alumno. Pensarán durante cinco minutos todo lo que hacen durante el día y a continuación rellenarán la ficha 6.3.

Bloque 2: Habilidades interpersonales

Sesión 7: Empatía

Actividad 7.1: ¿Qué es la empatía?

Objetivos:

- Identificar qué es la empatía a través de la experiencia.
- Sensibilizar a los alumnos y aumentar

la capacidad de empatía con respecto a sus compañeros.

Modo de aplicación:

- Se le pregunta a los alumnos si saben qué es la empatía y que intenten poner un ejemplo y realizaremos una lluvia de ideas.
- Se le explica qué es la empatía y a continuación se va a jugar al juego de las fichas en la cabeza. Se divide la clase en dos grupos. Uno es el que juega y el otro es el espectador. El grupo que juega se pone en corro dentro del corro del grupo que es espectador. Al grupo que juega se le pondrá a cada alumno en la cabeza pegatinas con adjetivos o acciones y cuando él/ella hable se le tratará de la misma forma que indique su pegatina. Al finalizar el juego el grupo espectador comentará sus observaciones y el grupo que juega comentará los sentimientos que han experimentado.

Actividad 7.2: El lobo feroz.

Objetivos:

- Afianzar el concepto de empatía a través de la ejemplificación.

Modo de aplicación:

- El profesor les pedirá que rellenen la ficha 7.2. y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 7.3: La escucha activa.

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de ser empáticos a través de la escucha activa.
- Dar a conocer las características de la escucha activa.

Modo de aplicación:

- El monitor les pedirá que lean la ficha 7.3, los rasgos de la escucha activa. Los alumnos deberán poner ejemplos de escucha activa a través de la representación basándose en las características que se les presentan.

- Saldrán fuera de clase 3 parejas. Una de ellas representará una situación de escucha activa, otra de no escucha activa y la tercera representarán lo que ellos quieran. Una vez terminadas las tres parejas de actuar los alumnos espectadores tendrán que identificar las tres escenas y decir los rasgos que han observado en cada una de ellas.

Sesión 8: Responsabilidad social

Actividad 8.1: ¿Somos responsables?

Objetivos:

- Introducir el concepto de responsabilidad social
- Hacer ver el nivel de responsabilidad social de cada miembro del grupo.

Modo de aplicación:

- El profesor introducirá el concepto de responsabilidad social.
- El profesor reparte la ficha 8.1. Cuando los alumnos hayan acabado se debatirá sobre las contestaciones y se dará fin a la actividad llegando a unas conclusiones.

Actividad 8.2: Quién es quién.

Objetivos:

- Introducir características que hay que tener para ser miembro constructivo de un grupo-clase.

Modo de aplicación:

- Una vez que ya sabemos lo que es la responsabilidad dentro de un grupo vamos a fijar cuáles tienen que ser los comportamientos, características y responsabilidades que deben de tener los miembros de un grupo para alcanzar los objetivos planteados.

Actividad 8.3: Tenemos un objetivo.

Objetivos:

- Experimentar ser miembro de un grupo conforme a todo lo que implica.

Modo de aplicación:

- Se divide la clase en grupos de 4-5 personas. Se les pedirá que se marquen un objetivo que quieran conseguir (no importa cual) y se repartan las tareas, responsabilidades...y poner en marcha todo lo expuesto en las actividades anteriores.

Sesión 9: Relaciones interpersonales

Actividad 9.1: Recordando...

Objetivos:

- Aprender a relacionarnos correctamente partiendo de una comunicación asertiva y en comparación con otros estilos.

Modo de aplicación:

- Recordamos los diferentes estilos de comunicación (ficha 1.4)
- Los alumnos deberán realizar la ficha 9.1 y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 9.2: Me relaciono....

Objetivos:

- Ser consciente de nuestra forma de relacionarnos.

Modo de aplicación:

- Hacemos grupos aleatorios de cuatro personas. Cada uno debe de poner en un papel una palabra que defina la forma de comunicarse de uno mismo y la forma de relacionarse, comunicarse que tiene su compañero de la derecha. Una vez esté hecho, cada alumno expondrá lo que ha escrito de su compañero y de él mismo y se le preguntará al resto de la clase si están de acuerdo con ello. Si coincide y es positivo no habrá ninguna cuestión, si por el contrario esa forma de relacionarse no es positiva se intentará buscar una solución; primero el alumno por sí solo y luego ayudado por los compañeros.
- Al alumno que debe reflexionar sobre su forma de relacionarse se le harán las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que tus compañeros te describen así?

¿Tú te ves de la misma manera que ellos te ven a ti?

Reflexiona e intenta dar una solución para mejorar tu forma de relacionarte con tus compañeros.

Actividad 9.3: Obstáculos.

Objetivos:

- Aprender a transformar las situaciones de relación con los demás que son negativas en situaciones positivas a través de la comunicación y el comportamiento.

Modo de aplicación:

- Al hilo de la actividad anterior, cada alumno deberá escribir en un folio al menos tres situaciones en las que se identifique su forma de relacionarse tal y como lo han descrito sus compañeros y cómo podría convertir esa situación en una forma de relacionarse positiva.

Bloque 3: Estado de ánimo y motivación

Sesión 10: Optimismo

Actividad 10.1: ¿Optimista o pesimista?

Objetivos:

- Conocer las características de las personas optimistas y pesimistas.
- Identificar a uno mismo dentro del optimismo o pesimismo.

Modo de aplicación:

- Realizaremos una lluvia de ideas preguntando a los alumnos "¿Sabéis qué es ser optimista? Di características que se te ocurran ¿Y pesimista? Di también características de una persona pesimista". A continuación se hará una recopilación de las características que se han señalado para compararlas con las características de la ficha 10.1.
- Una vez conocidas las características los alumnos tendrán contestar las preguntas

de la ficha 10.1. y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 10.2: Transforma.

Objetivos:

- Identificar cuándo una situación es optimista o pesimista.
- Aportar la necesidad de cambiar hacia una visión optimista.

Modo de aplicación:

- Se leerán los fragmentos de texto entre todos de la ficha 10.2. Los alumnos marcarán el texto según vean si es optimista o pesimista razonándolo con las características vistas en la actividad anterior.
- Una vez realizado este ejercicio cada alumno escogerá un fragmento de texto y le escribirá una carta y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Sesión 11: Felicidad

Actividad 11.1: Qué te sugiere...

Objetivos:

- Identificar sentimientos contrarios a la felicidad.
- Identificar los sentimientos que genera la felicidad.
- Creas el sentimiento de felicidad en los alumnos sea cual sea su situación dentro del aula frente a otras situaciones fuera de su entorno.

Modo de aplicación:

- Los alumnos deberán leer la ficha 11.1 y contestar a las preguntas. A continuación se expondrán las respuestas y se sacarán las conclusiones.

Actividad 11.2: ¿Qué es la felicidad?

Objetivos:

- Definir qué conductas nos acercan a la felicidad.

- Resaltar la idea de que la felicidad se aprende, no es fortuita.

Modo de aplicación:

- Los alumnos deberán rellenar la ficha 11.2. Posteriormente se analizarán todas las cuestiones y se recogerán las conclusiones.

Actividad 11.3: Aprender a ser feliz

Objetivos:

- Identificar las emociones que nos produce la felicidad y diferenciarlas de las ideas erróneas sobre la felicidad.
- Analizar el grado de felicidad de cada alumno y cómo repercute en la vida diaria con sus compañeros.
- Aprender a transformar situaciones que no nos hacen felices en situaciones que nos generan felicidad.

Modo de aplicación:

- Los alumnos deberán leer la ficha 11.3 y contestar a las preguntas. A continuación se expondrán las respuestas y se sacarán las conclusiones.

Bloque 4: Manejo del estrés

Sesión 12: Tolerancia al estrés

Actividad 12.1: ¿Qué es el estrés?

Objetivos:

- Introducir el concepto de estrés y sus características.

Modo de aplicación:

- Esta actividad trata de explicar a los alumnos qué es el estrés.
- Se comenzará preguntando a los alumnos qué es el estrés. A través de una lluvia de ideas el monitor irá apuntando en la pizarra las palabras que digan los alumnos. Dejaremos que todos los alumnos/as se expresen y al finalizar el debate llegaremos a una definición común de estrés.
- Después de establecer la definición de estrés los alumnos rellenarán la ficha

12.1. y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 12.2: Del 1 al 10.

Objetivos:

- Identificar situaciones que generan estrés en la vida en general y en la escuela en particular.
- Detectar la importancia del estrés dentro de la vida diaria.

Modo de aplicación:

- Los alumnos rellenarán la ficha 12.2. y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 12.3: Porque yo lo siento

Objetivos:

- Introducir el concepto de estrés y sus características.

Modo de aplicación

- Los alumnos rellenarán la ficha 12.3. y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Sesión 13: Control de impulsos

Actividad 13.1: Interpretando emociones II

Objetivos:

- Identificar las emociones negativas en situaciones de conflicto y conocer sus significados.
- Analizar las emociones negativas que surgen en situaciones de conflicto.

Modo de aplicación:

- En primer lugar se leerá el primer cuadro de la ficha 13.1 para analizar emociones que nos pueden surgir en situaciones negativas, situaciones de conflicto surjan con los compañeros de clase.
- A continuación el profesor deberá retomar el último ejercicio de la sesión

3.3 donde se trabajaba la identificación de emociones en diferentes situaciones que se dan a diario en el aula con los compañeros. Una vez que se haya recordado, les pediremos que realicen la misma actividad pero con situaciones negativas para ellos que le generen agresividad, ira o bien emociones positivas pero con un trasfondo negativo.

Actividad 13.2: Me siento...cuando... porque...

Objetivos:

- Aprender a analizar las situaciones de conflicto.
- Identificar las reacciones personales antes situaciones de conflicto.

Modo de aplicación:

- Los alumnos deberán rellenar la ficha 13.2 y contestar a las preguntas. Una vez puesta en común por todos los alumnos se expondrán las conclusiones.

Actividad 13.3: A partir de ahora...

Objetivos:

- Conocer estrategia efectiva de autocontrol.
- Modificar los impulsos negativos en impulsos positivos (autocontrol).

Modo de aplicación:

- Partiendo de la actividad anterior, vamos a plantear las mismas situaciones cambiando las emociones negativas en positivas y las consecuencias emocionales.
- Los alumnos deberán rellenar la ficha 13.3 y responderán a las cuestiones para después ponerlas en común y sacar las conclusiones.

Bloque 5: Adaptabilidad

Sesión 14: Prueba de realidad

Actividad 14.1: ¡FAMINA!

Objetivos:

- Analizar el concepto de la amistad verdadera y diferenciarla de las falsas amistades.
- Identificar el concepto de la amistad de manera individual.

Modo de aplicación:

- El profesor repartirá la ficha 14.1 de forma individual y tendrán que responder a cada pregunta.
- Una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 14.2: Amistad verdadera.

Objetivos:

- Destacar la necesidad de construir una relación de amistad basada en la realidad.
- Conocer las falsas idealizaciones sobre la amistad y las repercusiones que tienen en la realidad.

Modo de aplicación:

- El profesor repartirá la ficha 14.2 de forma individual y tendrán que responder a cada pregunta.
- Una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Sesión 15: Flexibilidad

Actividad 15.1: Refléjate

Objetivos:

- Ser consciente de los pensamientos y conductas de uno mismo en situaciones de conflicto.
- Trabajar el concepto de transigente e intransigente y definirse dentro de uno de los dos.

Modo de aplicación:

- El profesor le pedirá a los alumnos que rellenen la ficha 15.1 en la cual tendrán que reflejar en el cuadro de la derecha situaciones que consideren difíciles en

su vida cotidiana con sus compañeros de clase, y en el cuadro de la izquierda los pensamientos y conductas que ellos han tenido. Se les pedirá que sean sinceros 100%.

- Una vez rellena la ficha, trabajaremos los conceptos de transigente e intransigente y tendrán que identificarse en cada una de las situaciones como uno de ellos. Una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 15.2: Todos los caminos llegan a Roma

Objetivos:

- Identificar las estrategias y formas de resolución de situaciones difíciles que tiene cada alumno.
- Encontrar diferentes soluciones a las suyas por medio de ser transigentes.
- Entender que para adaptarnos al medio que nos rodea debemos ser realistas y no intentar llevar siempre la razón.

Modo de aplicación:

- El profesor pide que rellenen la ficha 15.2 en la cual pensando en las cinco situaciones reflejadas en la actividad anterior, tendrán que imaginarse otra forma de afrontar esa situación siendo transigentes e intransigentes para afianzar ambos conceptos y aprender a adaptarse mejor a las situaciones conflictivas que surgen en clase con los compañeros.
- A continuación responderán a las preguntas y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Actividad 15.3: ¿Cómo actuamos?

Objetivos:

- Conocerse mejor así mismo en relación a sus amistades.
- Fomentar la flexibilidad mental para

ser capaces de convertir una situación conflictiva en una situación más satisfactoria.

- Descubrir nuevas opciones de comportamiento que faciliten su adaptación al entorno.

Modo de aplicación:

- El monitor les pedirá que rellenen la ficha 15.3 y una vez completada la ficha, se pondrá fin a la actividad con la puesta en común de las reflexiones.

Sesión 16: Solución de problemas

Actividad 16.1: El problema de Carlos

Objetivos:

- Identificar los problemas y conocer su significado.
- Analizar la forma de enfrentarse a los problemas.

Modo de aplicación:

- El profesor comienza por una serie de preguntas: "¿Qué es para vosotros un problema?, ¿Existen diferentes tipos de problemas? ¿Cuáles?, ¿Cómo nos enfrentamos para resolver nuestros problemas? (agresivos, dialogando, huyendo...), ¿Pedís ayuda para resolver los problemas?"
- A continuación deberán leer la ficha 16.1 y contestar a las preguntas que se plantean a continuación.

Actividad 16.2: Resolvemos...

Objetivos:

- Aprender a resolver los problemas y conflictos paso a paso.

Modo de aplicación:

- El profesor trabajará la ficha 16.2 con los alumnos. Al finalizar cada alumno expondrá su ejercicio.

10. Conclusiones

La inteligencia emocional, el acoso escolar y el alumnado con necesidades

específicas de apoyo educativo son el corazón de este trabajo. A lo largo del mismo se ha realizado un profundo análisis sobre los mismos con el fin de sentar un marco teórico sólido con el que poder construir un programa de prevención contra el acoso escolar dirigido al alumnado de quinto y sexto de primaria incluidos, principalmente, los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

La principal dificultad que existe en el desarrollo de este trabajo son los escasos estudios acerca del acoso escolar y la inteligencia emocional relacionados con el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Con ello, se ha realizado una minuciosa recopilación de información y se ha podido trasladar la teoría escogida, la teoría Multifactorial de la Inteligencia Emocional de Bar-On (1997), al desarrollo de este programa de prevención.

Este trabajo plantea llevar a cabo un programa dirigido a desarrollar la Inteligencia Emocional como medio para la prevención del acoso escolar para todo tipo de alumnado y más concretamente a los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en los centros ordinarios.

El objetivo principal de este programa se basa en promover la acción preventiva de los conflictos que surgen en el aula que terminan en acoso escolar a través de la educación emocional de los alumnos. Se trata de que los alumnos (víctima, agresores y espectadores) aprendan a través de la inteligencia emocional a manejar los conflictos mediante la asertividad, el diálogo, el pacto, la negociación, la cooperación...

Se pretende sensibilizar y prevenir sobre la problemática actual existente en nuestro país sobre el acoso escolar a través de dinámicas individuales y grupales que ayudarán a los alumnos conocerse a sí mismo y desenvolverse con éxito en su entorno.

El estudio sobre la Inteligencia Emocional es reciente y tiene todavía un amplio

camino por recorrer. Aún así, con los estudios existentes, se sabe que la Inteligencia Emocional nos ayuda a regularnos en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando las personas saben resolver de forma pacífica los conflictos externos y saben regular de igual manera los conflictos internos personales consiguen relacionarse de forma correcta. Es muy importante aprender a ser una persona inteligente emocional, conocer los aspectos de dicha inteligencia y utilizarlos en pro de la convivencia.

Por otro lado también se reflejan objetivos específicos que sirven para definir y concretar más aún el programa de prevención y definen las líneas de actuación a seguir del mismo. Bajo estos es necesario aclarar que los niños van aprendiendo a lo largo de su vida estrategias de ajustes. En torno a una edad temprana (6-7 años) son capaces de ofrecer justificaciones más elaboradas y utilizar diferentes estrategias de afronte como también tener expectativas de cómo se sentirá después. Más tarde (7-10 años) se espera que el niño trabaje y coopere con otros en la escuela donde debe realizar el ejercicio de canalizar su energía y dominar las habilidades emocionales, cognitivas, autoconcepto e identificar sus roles. Es justamente este motivo por el cual se aconseja la aplicación del programa a edades comprendidas entre 9 y 11 (5º y 6º nivel de educación primaria) para poder guiar al alumnado a ser inteligentes emocionales y trabajar todos los aspectos de la misma en prevención del acoso escolar.

Como se puede observar el programa diseñado no ha sido desarrollado en ningún centro escolar debido a la imposibilidad de poder encontrar un centro que quisiera participar activamente durante un curso escolar. No obstante las expectativas de éxito se basan en los estudios que se reflejan en el apartado ocho, los cuales establecen claramente una relación directa entre el desarrollo de la inteligencia emocional y el rendimiento académico así como en las relaciones interpersonales y el bienestar de la

persona en su vida diaria. De igual manera se ha demostrado que la inteligencia emocional se puede trabajar a cualquier edad siempre obteniendo resultados positivos, quedando reflejada la influencia de las emociones en el procesamiento de la información, el razonamiento o la toma de decisiones.

Por todo lo anterior creo que trabajar la inteligencia emocional es un aspecto muy importante a tener en cuenta dentro de los centros escolares, por supuesto desde edades tempranas y debe ser entendido como un proceso continuo a lo largo de toda la vida de las personas. El campo de estudio actualmente y casi en su totalidad está dirigido al alumnado de la ESO, Bachillerato o alumnados de universidad. Es por ello que considero que debe ser ampliado el campo de investigación a etapas escolares más tempranas (desde la educación infantil en la cual la legislación contempla el trabajo con las emociones) y sobre todo también debe ser ampliado el campo de investigación a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo tanto en inteligencia emocional como en prevención, tratamiento y consecuencias del acoso escolar en los mismos.

La ausencia de estudios concluyentes sobre estos campos es un estímulo constante para mi persona, siendo un objetivo en mi desarrollo profesional incluir este tipo de programas preventivos a favor del acoso escolar dentro de los documentos del centro y que sean desarrollados con efectividad.

Si bien es cierto hoy en día existe la complejidad de definir con claridad el término "Inteligencia Emocional", por ello se ha optado por elegir la teoría de Reuven Bar-On como eje principal del programa siendo la más actual y completa actualmente. "La inteligencia emocional-social es un conjunto de interrelaciones emocionales y sociales de competencias, aptitudes y comportamientos que determinan qué tan bien entendemos y nos expresamos, comprendemos a los demás, nos relacionamos con ellos, y hacer

frente a las demandas diarias, desafíos y presiones.” (Reuven Bar –On).

10. Referencias bibliográficas

- Anales de psicología. Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. 2001, vol . 17, nº 1 (junio), 37-43. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España).
- Araceli Oñate Cantero, A. Piñuel y Zabala, I. (2005). Informe Cisneros VII “Violencia y acoso escolar” en alumnos de primaria, eso y bachiller. Informe preliminar.
- Avilés Martínez, J.M (2006). Bullying: El maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela. Salamanda: Adarú Ed.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
- Buenrostro-Guerrero, A. E., Valadez-Sierra, M. D. L. D., Sotero-Avelar, R., Nava- Bustos, G., Zambrano-Guzmán, R., & García-García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. Cucs.Udg.Mx. Retrieved from http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf
- Defensor del pueblo (2000). Violencia Escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria. Informes, estudios y documentos. Madrid.
- Defensor del pueblo (2006). Violencia Escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria. Informes, estudios y documentos. Madrid.
- Equipo Técnico de la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias. (2005). ORIENTACIONES SOBRE EL ACOSO ESCOLAR. Colección: Materiales de Apoyo a la Acción Educativa. Serie: Orientación Educativa. Edita: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6(2), 2–17. Retrieved from http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?filtros.DOCUMENTAL_FACET_TEXTOS=true&querysDismax.DOCUMENTAL_TODO=Inteligencia emocional en las aulas&filtros.DOCUMENTAL_FACET_IDIOMA=SPA&filtros.DOCUMENTAL_FACET_MATERIA=20
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La Inteligencia Emocional: Métodos de evaluación en el aula. Revista Iberoamericana de Educación, 1–12.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. Boletín de Psicología, 80(80), 59–77.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P., Mestre, J.M, ... Guil, R. (2004). Medidas De Evaluación De La Inteligencia Emocional. Revista Latinoamericana, 36(2), 209–228. Retrieved from <http://www.mendeley.com/research/medidas-evaluaci?n-lainteligencia-emocional/>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 19(3), 63–94. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754&info=resumen&idioma=SPA>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal,

P. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad 1, 85–108.

- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Paidós.
- Olweus, D. (2007). ACOSO ESCOLAR: HECHOS Y MEDIDAS DE INTERVENCIÓN. Research Centre for Health Promotion (Centro de Investigación para la Mejora de la Salud), Universidad de Bergen, Noruega.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2012). Emotional intelligence: A promise unfulfilled? Japanese Psychological Research, 54(2), 105–127. <http://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2011.00502.x>
- Piñuel y Zabala, I (2004). Informe Cisneros V. la incidencia del mobbing ó acoso psicológico en el trabajo en la administración (AEAT e IGAE) resultados del barómetro cisneros v sobre violencia en el entorno laboral.
- Serrano Sarmiento, A y Iborra Marmolejo, I. (2005). INFORME Violencia entre compañeros en la escuela ESPAÑA, 2005. Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia. Edit: Goaprint, S.L.
- V CONGRESO INTERNACIONAL “EDUCACIÓN Y SOCIEDAD”
- Página web de Reuven Bar-On: <http://www.reuvenbaron.org/wp/>
- Blog sobre el maltrato y la violencia: <http://violencia-iecs.blogspot.com/2010/01/la-investigacion-del-acoso-escolar-en.html>
- Página web del defensor del pueblo: http://www.defensordelpueblo.es/index.asp?destino=historico_2007.asp
- Web de la Revista de Educación del Ministerio de Educación: <http://www.revistaeducacion.mec.es/>
- Noticia en el periódico digital 20 minutos: <http://www.20minutos.es/noticia/222244/0/acoso/escolar/bullying/>
- Artículo de la página web Tecnopadres:

<http://www.tecnopadres.com/2009/07/13/la-intimidacion-es-mayor-en-los-anos-de-la-escuela-secundaria/>

Anexo I

Bloque 1 Habilidades Intrapersonales

Sesión 2: Autoconcepto/Autoimagen

Ficha 2.1: ¿Cómo soy?

1. ¿Cómo te describirías?
2. ¿Qué cambiarías?
3. ¿Cuál sería la relación ideal con mis compañeros?

FICHA 2.2: ¿Cómo me ven?

A mí me gusta de mí...	A mí no me gusta de mí...	A mis compañeros les gusta de mí...	A mis compañeros no les gusta de mí...

Sesión 3: Autoconciencia emocional

Ficha 3.2: Siempre sentimos

1. ¿Crees que debemos ser consciente de nuestros sentimientos y emociones? ¿Por qué?
2. Describe alguna situación que hayas vivido con tus compañeros en la que reflejes más de tres emociones apuntadas en la pizarra.
3. ¿Sabes que tu estado de ánimo, tus sentimientos influyen a la hora de relacionarte? ¿Tú qué crees?
4. ¿Crees que debemos actuar siempre conforme al estado emocional que tengamos, o por el contrario, los demás no tienen culpa de lo que nos pasa y no tenemos por qué estar mal con ellos?

5. ¿Reaccionamos siempre de forma adecuada emocionalmente? ¿Por qué?

Ficha 3.3: Interpretando emociones

Acontecimiento	Emociones positivas	Emociones negativas

1. ¿Consideras tu relación con tus compañeros es buena o mala? ¿Por qué?
2. ¿Identificas por qué surgen esas emociones? Elige una y explícate.
3. ¿Qué conclusiones extraes del cuadro?

Sesión 4: Asertividad

Ficha 4.1: Formas de comunicarnos.

1. María quiere gastarle una broma a su amiga Lucía. Se le ocurre quitarle de la cartera el móvil. Cuando Lucía se da cuenta de que no tiene el móvil le pide ayuda a su amiga María para buscarlo. Lucía está muy enfadada y nerviosa. Cuando María le confiesa que ha sido una broma María se enfada muchísimo. ¿Qué harías tú?

2. Formas de comunicarnos:

Forma agresiva:

- Ofendemos verbalmente (amenazamos, insultamos, humillamos)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Somos groseros, rencorosos.
- Hacemos gestos amenazantes.
- Empleamos frases como: "Porque yo lo digo. Esto es lo que yo pienso y lo que tú dices no es importante. Si no lo haces... etc."

Forma pasiva:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No decimos lo que nosotros queremos o necesitamos.
- Evitamos el conflicto.
- Usamos frases como "Quizás tengas razón. Bueno, esto no es importante. Te importaría... No te molesto más. Me pregunto si podríamos..."

Forma asertiva.

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, ni desagradamos, ni manipulamos ni fastidiamos los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero si en la mayoría de veces.
- Empleamos frases como "Yo pienso que...Siento que...¿Cómo podemos hacer para...? ¿Qué te parece si...?".

3. Describe un problema y expón la forma de solucionarlo de las tres formas de comunicación que hemos visto anteriormente.

Ficha 4.3: Tú y yo.

Situación 1: Tu compañero lleva todo el día burlándose de ti y no sabes por qué.

Situación 2: Tu amigo se dirige a ti de forma alterada y brusca porque dice que tiene un mal día.

Situación 3: Un compañero de clase cuenta un secreto tuyo al resto de la clase.

Situación 4: Los amigos de tu clase te dejan, una vez más, plantado porque dice que se ha hecho tarde.

Pasos a seguir para ser asertivo:

PASOS	QUÉ HACER...	QUÉ DECIR...
1. Describir lo que te molesta.	Decirle a la otra persona cuál es el problema.	Cuando tú haces.... Cuando tu estas.... Cuando tú dices... No me gusta cuando tu...
2. Describir cómo te sientes cuando hace lo que te molesta.	Decirle a la otra persona como te sientes frente al problema.	Me siento... Me lastima...
3. Decir las consecuencias de esa conducta sobre ti.	Decirle a la otra persona las consecuencias de su conducta.	Eso me produce...
4. Pedir que cambie su comportamiento (lo que te molesta).	Pedirle a la otra persona que cambie su comportamiento.	Me gustaría que... Por favor no... Desearía que tú... Podrías por favor...
5. Preguntar si está de acuerdo.	Preguntarle a la otra persona qué piensa sobre su petición.	¿Qué piensas de lo que te digo? ¿Qué piensas? ¿Tenemos algún problema?....
6. Aceptar la respuesta y dar las gracias.	Aceptar la respuesta y dar las gracias educadamente para terminar la discusión.	Gracias... Te lo agradezco... Fantástico... Me alegro que estés de acuerdo...

SITUACIÓN	MENSAJE ASERTIVO

Sesión 5: Independencia

Ficha 5.1: Mis amigos y yo

1. Describe tu relación de amigo ideal.
2. ¿Crees que esta es la relación adecuada entre amigos? ¿Por qué?
3. Si no es así, escribe cómo sería.

Ficha 5.2: Los amigos son...

CREES QUE...	SI	NO	POR QUÉ
Siempre tengo que estar de acuerdo con mis amigos.			
Mis amigos deben respetar lo que yo piense.			
Si no tengo amigos no soy nada.			
Quiero más a mis amigos por qué hago lo que ellos me dicen.			
Siempre tengo que pensar lo mismo que mis amigos.			
No importa como estoy yo si mis amigos están bien.			
Puedo hacer lo que quiera sin que mis amigos me den de lado.			
Un amigo me escucha y me comprende.			
Es normal tener miedo a que un amigo deje de ser tu amigo.			

Sesión 6: Autoactualización

Ficha 6.1: Ayer, hoy y mañana.

	Inicio	Ahora	Final
Sentimientos y emociones			

1. ¿Han cambiado tus sentimientos desde el inicio hasta ahora? ¿En qué? ¿Por qué?

¿Crees que tu comportamiento ha tenido algo que ver en el cambio de sentimientos?

2. ¿Crees que el comportamiento de tus compañeros ha tenido algo que ver en ese cambio de sentimientos? ¿Por qué?

3. ¿Crees que alguien ha notado ese cambio?

4. En el caso de que sea así ¿Alguien ha intentado ayudarte?

5. ¿En alguna ocasión le has contado a alguien como te sientes?

6. Describe cómo te gustaría sentirte al final de curso (rellena la última columna tabla)?

Ficha 6.3:

1. ¿Te gustan las cosas que haces en tu día a día en la escuela con tus compañeros? Pon ejemplos

2. ¿Cambiarías algo? ¿El qué?

3. Describe cómo sería tú día a día si cambiaran las cosas que no te gustan

4. ¿Qué puedes hacer tú para cambiar las cosas que no te gustan? Pon ejemplos.

Bloque 2: Habilidades interpersonales

Sesión 7: Empatía

Ficha 7.1: ¿Qué es empatía?

Anímame a hablar	Siempre tengo razón	Soy un chulo/a	Soy un pelota	Sonríeme
Calla cuando hablo	Soy tímido/a	Soy simpática	Te Caigo Bien	Soy un mandón
Soy sordo	Nunca vengo a clase	Haz todo lo que digo	Soy extranjero/a	Soy muy guapo/a

Ficha 7.2: Caperucita roja

CUENTO DE CAPERUCITA ROSA

Hola, me llamo Caperucita Rosa. Vivo en la ladera de un gran bosque con mi mamá. Ayer ella me pidió que le llevara a mi abuelita, que vive al otro lado del bosque, unas galletas que había hecho. Bueno, pues yo estaba viendo uno de mis programas de televisión favoritos y le dije a mi mamá que iría más tarde. Ya se imaginarán lo que contestó ella. Cuando quiere que alguien le haga un favor, tiene que ser al instante, sin importarle lo que esté haciendo esa persona en ese momento.

Entonces tomé las tontas galletas y me fui. En el camino me encontré al Gran lobo malo. La verdad, no pasé a su lado, él saltó hacia mí. Os contaré que es horrible, pero él piensa que es fenomenal. Yo estaba de muy mal genio. Así que no me interesó saber nada de él. Por eso le dije que se quitara del camino y me dejara llevar las galletas a mi abuela. Creo que él pudo ver mis intenciones porque salió corriendo.

Pues bien, al llegar donde mi abuelita la encontré en la cama. Creí que estaba enferma o algo así. ¡OH. ¡Abuelita!, ¡tu peluda cara me asusta! Tus ojos están aguados y tu nariz empapada. ¡Te ves feísima! Ella me dijo que se sentiría mejor después de que se comiera el postre. Repentinamente, me di cuenta de que el postre era yo. Fue la forma corno lo dijo lo que me hizo entender. Supe que tenía razón cuando saltó de la cama y se abalanzó sobre mí. Y vi que no era mi abuelita.

El Gran Lobo Malo había tomado un atajo hacia la casa de la abuela. A pesar de que no tuve una gran cantidad de tiempo para pensar acerca de eso, me pregunté qué estaría pasando con mi abuelita. Después de todo, aunque no quería hacerle el favor a mi mamá en mitad de mi programa de televisión, la abuelita es uno de mis personajes favoritos.

Repentinamente, ella apareció y parecía muy contenta. Había estado pisando uvas para hacer el vino de Navidad. Creo que ella se debió caer encima de las uvas, porque estaba púrpura de la cabeza a los pies. Creo que el Gran Lobo Malo debió haber pensado que ella era un monstruo, lanzó un alarido y desapareció. Yo corrí y la abracé fuertemente. ¡Mi abuelita es increíble!

CUENTO DEL LOBO FEROS

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Cuando...

Un día soleado mientras yo estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir a una niña vestida en forma muy divertida, toda de rosa y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran.

Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, a dónde iba, de dónde venía, etc. Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y, ciertamente parecía sospechosa

con esa ropa tan extraña.

Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y vestida en forma tan extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones. Comprenderéis que empezará a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia; pero era muy antipática.

Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando. Y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué. Pero fue peor.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé. Me gustaría decirles que éste es el final de la historia. Pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte

de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme.

No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más he podido ser feliz...

PROPUESTA DE PREGUNTAS

¿Cuáles eran tus sentimientos hacia el Lobo antes de haber oído este cuento?

Ahora que conoces el punto de vista del Lobo. ¿Cómo te sientes respecto a él?

¿Cuáles eran tus sentimientos respecto a Caperucita Roja antes de oír este cuento?

¿Qué piensas ahora de Caperucita Roja?

¿Ha existido en tu vida una situación en que has pensado de una manera y has cambiado de opinión al escuchar el punto de vista de la otra persona?

¿Qué has aprendido de esta historia y de su discusión?

Ficha 7.3: Escucha activa.

1. Observar al otro.
2. Usar la mirada para escuchar.
3. Atender.
4. Centrarse en el otro pacientemente atendiendo a los que nos dice.
5. No manifestar tu posición ante el problema hasta que no te pida consejo.
6. Respuesta comprensiva.
7. No quitarle importancia a los que nos está diciendo.
8. No ser impaciente e impulsivo para que nos cuente, debemos darle su tiempo.
9. Afirmar con la cabeza lo que se nos dice.
10. Preguntarle cómo se siente, mostrar interés...etc.

Sesión 8: Responsabilidad social

Ficha 8.1:

FRASES	¿QUÉ PIENSO?			
	DA	EC	SS	MDI
En un grupo (clase) cada miembro tiene unas responsabilidades.				
Para que un grupo (clase) alcance sus objetivos todos debemos cumplir las responsabilidades que se tienen dentro de ese grupo.				
Para se miembro de un grupo (clase) debemos imponer nuestras opiniones y se debe hacer lo que nosotros digamos.				
Dentro de un grupo (clase) debe de haber normas de comportamiento y tener fijadas las responsabilidades que se deben cumplir.				
Para alcanzar los objetivos del grupo (clase) debemos saber comunicarnos, respetarnos y escuchar las aportaciones de los demás.				
Para ser responsable dentro de un grupo y buen miembro hay que expresar nuestros pensamientos e ideas, respetar las aportaciones de los demás y dialogar para llegar a un acuerdo.				
Si nos enfrentamos a un compañero, le criticamos o no dejamos que se exprese somos buenos miembros del grupo.				
Dentro de un grupo se debe usar la empatía y la asertividad.				
DA: De acuerdo. CE: En contra. SS: Sin sentido. MDI: Me da igual.				

Ficha 8.2.

Para ser responsable... (Comportamientos, responsabilidades, características...)	Ejemplo

Sesión 9: Relaciones interpersonales

Ficha 9.1: Recordando...

Formas de comunicarnos:

Forma agresiva:

- Ofendemos verbalmente (amenazamos, insultamos, humillamos)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Somos groseros, rencorosos.
- Hacemos gestos amenazantes.
- Empleamos frases como: "Porque yo lo digo. Esto es lo que yo pienso y lo que tú dices no es importante. Si no lo haces... etc."

Forma pasiva:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No decimos lo que nosotros queremos o necesitamos.
- Evitamos el conflicto.
- Usamos frases como "Quizás tengas razón. Bueno, esto no es importante. Te importaría... No te molesto más. Me pregunto si podríamos..."

Forma asertiva.

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, ni desagradamos, ni manipulamos ni fastidiamos los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí en la mayoría de veces.
- Empleamos frases como "Yo pienso que...Siento que...¿Cómo podemos hacer para...? ¿Qué te parece si...?"

1. ¿Qué obstáculos piensas que pueden

impedir una buena comunicación en el estilo pasivo?

2. ¿Cómo puedes hacer para mejorar la comunicación con alguien que utiliza el estilo pasivo? Pon dos ejemplos.

3. ¿Qué obstáculos piensas que pueden impedir una buena comunicación en el estilo agresivo?

4. ¿Cómo puedes hacer para mejorar la comunicación con alguien que utiliza el estilo agresivo? Pon dos ejemplos.

5. ¿Y en el asertivo? ¿Hay algún obstáculo? ¿Por qué?

Bloque 3: Estado de ánimo y motivación

Sesión 10: Optimismo

Ficha 10.1: ¿Optimista o pesimista?

OPTIMISTA (O)	PESIMISTA (A)
Se siente seguro. Tiene confianza en sí mismo.	No se siente seguro. Le falta confianza en sí mismo.
Sabe que existen problemas pero no se obsesiona con ellos.	No consigue superar los problemas.
Si fracasa no se hunde si no que busca cómo mejorarlo, busca soluciones.	Si fracasa se viene abajo. Los cambios los considera como algo negativo, que todo le sale mal, se hunde.
Persigue alcanzar sus objetivos buscando alternativas.	No se ve capaz de superar los problemas, los cambios. No intenta buscar soluciones y esto le lleva a la desesperación y piensa que todo está en su contra.

1. ¿Con qué características te identificas?
2. ¿Eres optimista o pesimista?, ¿Por qué?
3. Expón situaciones que hayan surgido en clase y refleja qué compañeros han tenido características optimistas o pesimistas.

Ficha 10.2: Transforma.

TEXTOS	A / O
Germán necesita sacar un 7 en física para aprobar la asignatura pero cree que haga lo que haga no lo va a conseguir.	
Ana va a una entrevista de trabajo. Está contenta porque cree que tiene bastantes posibilidades de que la contraten.	
Pedro está hundido porque su profesora le ha dicho que quiere hablar con sus padres en la próxima tutoría.	
María se ha enfadado con Silvia. Silvia no sabe qué hacer, solo piensa en que va a perder a María y ya no va a volver a ser su amiga nunca.	
Jorge quiere hablar con su profesora pero cree que si lo hace le va a caer mal y lo va a suspender.	
A Pedro sus amigos le gastan una broma. Pedro cuando se da cuenta de que es una broma se ríe con sus amigos y no se enfada con ellos.	

1. ¿Crees que está en nosotros ser optimista o pesimista?
2. ¿Podemos cambiar nuestra forma de ver el mundo que nos rodea? ¿Cómo?
3. Expón tres situaciones pesimistas, ¿Cómo la transformarías en positivas?
4. Elige uno de los textos anteriores e imagina que le tienes que escribir una carta ¿Qué le dirías?

Sesión 11: Felicidad

Ficha 11.1: La amistad y la felicidad.

Si tienes alimentos en la nevera, ropa, una familia y un lugar donde dormir, eres más rico que el 75% de las personas en el mundo.

Si tienes dinero en el banco, si tienes monedas estas incluido entre el 8% de los ricos del mundo.

Si te despertaste hoy más sano que enfermo, estás mas bendecido que 1, 000,000 de personas que no llegarán al fin de semana.

Si no viviste nunca los peligros de la guerra, la soledad de la cárcel, los sufrimientos de castigos, los sufrimientos del hambre, estas mejor que 500, 000,000 de personas en el mundo.

Si podéis ir a un templo sin temer a persecuciones, cárcel, castigo o muerte, estás en mejor estado que 3, 000, 000,000 de personas en el mundo.

Si podéis levantar la cabeza y sonreír, eres afortunado ya que de las personas que pueden, la mayoría no lo hace.

Si puedes sostenerle a alguien la mano, abrazar a alguien, o tocar a alguien eres afortunado, ya que tú puedes proporcionar cura con el contacto.

Si puedes leer este mensaje eres doblemente afortunado, pues más de 2, 000, 000,000 de personas no saben leer ni escribir.

Que tengas un buen día y sé feliz.

1. ¿Qué has sentido en cada una de las frases al leerlas?
2. ¿Te sientes así en algún aspecto de tu vida? ¿Cuál/es?
3. ¿Qué has sentido al leer la última frase del texto? ¿Te has sentido feliz con tu vida?

FICHA 11.2: ¿Qué es la felicidad?

1. Describe qué situaciones te hacen ser feliz en tu vida diaria.

2. Describe situaciones que te hacen ser feliz con tus compañeros.
3. Escoge una de esas situaciones y detalla qué es exactamente lo que te hace feliz.
4. ¿Crees que a todos nos hacen felices las mismas cosas, situaciones, personas, lugares...etc.? Reflexiona.
5. Crees que nosotros podemos aprender a ser felices? ¿Por qué?

Ficha 11.3: Aprender a ser feliz.

1. A continuación se exponen unas situaciones que puedan hacernos sentir feliz, o no, con respecto a nuestros

compañeros. Expón en qué medida estás de acuerdo puntuando la frase del 1 al 10 (1 lo mínimo y 10 o máximo), qué sentimiento te genera y cómo podrías transformar esa situación para sentirte feliz en ella.

2. Según esta actividad podemos aprender a ser felices transformando situaciones que nos generan sentimientos negativos en situaciones que nos generan sentimientos positivos. A continuación describe una situación (sentimientos, emociones, reacciones...) que te suela suceder continuamente en tu vida diaria dentro de clase y describe qué podrías hacer tú para que en esa situación tú te sintieras feliz.

SITUACIÓN	1-10	SENTIMIENTO	SOLUCIÓN
Siempre tengo que agradar a los compañeros.			
Nunca puedo decir que no a mis compañeros.			
Siempre tengo que estar de acuerdo con mis compañeros.			
Mis opiniones son siempre parecidas a las de mis compañeros.			
Debo ser el compañero ideal.			
Si no estoy de acuerdo con algo es mejor callarse.			
Es mejor no enfadar a mis compañeros.			

Bloque 4: Manejo del estrés

Sesión 12: Tolerancia al estrés

Ficha 12.1: ¿Qué es el estrés?

1. ¿Crees que el estrés se produce por igual en todas las personas o por el

contrario depende de cada uno?

2. ¿Sólo las situaciones negativas producen estrés, o también las positivas?
3. ¿El estrés siempre es malo?

Ficha 12.2: Del 1 al 10.

SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS	PUNTUACIÓN 1-10
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1. Escribe cuáles son las situaciones que te generan estrés dentro del colegio.

2. Si no has escrito ninguna enumera y puntúa ahora al menos cinco.

SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS	PUNTUACIÓN 1-10
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. ¿Qué estrategias empleas para estas situaciones? Descríbelas.

4. ¿Crees que estas estrategias son las más adecuadas? ¿Por qué?

Ficha 12.3: Porque yo lo siento.

SÍNTOMAS FÍSICOS			
Fatiga	Úlceras	Presión alta	Ronchas en la piel
Dolores	Cólicos	Infarto	Picor
Llanto	Diarrea	Palpitaciones irregulares	Irritaciones
Depresión	Colitis	Embolia	Escamas
Ataques de angustia, pánico.	Gastritis	Taquicardias	Erupciones.
Insomnio	Mala digestión		

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS	
Concentración	Falta de concentración. Todo lo que se hace cuesta más y los resultados son más bajos.
Comportamiento	Un comportamiento irritable y agresivo. La persona se muestra a la defensiva.
Exageración	Todo se exagera, se lleva al extremo.
Memoria	La memoria está más débil.
Insomnio	Es difícil conciliar el sueño.
Autoestima	La autoestima de uno mismo se pierde y surgen miedos hacia uno mismo.
Ansiedad	Incapacidad de la persona para encontrar el origen del problema.

1. ¿Has experimentado alguna vez alguno de estos síntomas en tu vida diaria? ¿Cuándo? ¿Cuál ha sido tu estrategia para controlar el estrés?

2. ¿Y dentro del colegio, el aula, has sentido alguna vez alguno de estos síntomas? ¿Cuándo? ¿Cuál ha sido tu

estrategia para controlar el estrés?

3. ¿Qué síntomas son más frecuentes en ti, los físicos o psicológicos?

Sesión 13: Control de impulsos

Ficha 13.1 (3.3): Interpretando emociones II

Emociones	Significado
Ira, Ansiedad	Me siento enfadado, irritado. Lo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío.
Miedo, terror	Lo que ha ocurrido es va a ocurrir me asusta, me produce sensación de peligro, no reacciono.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos ya sean positivos o negativos hacia alguien o algo.
Seguridad, tranquilidad	Me siento calmado. No estoy nervioso.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima" todo vuelve a estar en su sitio.

Situaciones	Emociones negativas, sensaciones físicas, psicológicas...
S1:	
S2:	
S3:	
S4:	
S5:	

Ficha 13.2: Me siento...cuando...porque...

S1	Me siento...	Cuando estoy...	Y lo que me hace sentir así es...	Consecuencias emocionales de los pensamientos que tengo...
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				

1. ¿Identificas por qué surgen esas emociones?
2. ¿Las consecuencias emocionales son positivas o negativas?
3. ¿Qué se te ocurre que podrías hacer para que no surgieran estas emociones negativas y controlar nuestros pensamientos?

Antes de rellenar la tabla ten en cuenta:

“Antes de hacer o pensar X intentaré a hacer o pensar X”.

“Si antes de accionar reflexiono en lo sucedido puedo ver las cosas de otra manera”.

“Antes de actuar debo pensar en las consecuencias que van a tener mis actos, emociones y pensamientos”.

Ficha 13.3: A partir de ahora...

S1	Me siento...	Cuando estoy...	Y lo que me hace sentir así es...	Consecuencias emocionales de los pensamientos que tengo...
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				

1. Una vez rellenado el cuadro teniendo en cuenta las premisas anteriores ¿Crees que merece la pena detenerse a pensar sobre la situación antes de actuar? ¿Por qué?

2. ¿Ha cambiado tu forma de ver las situaciones de conflicto? ¿En qué?
3. Ante situaciones de conflicto con tus compañeros, cómo vas a reaccionar a partir de ahora?

Bloque 5: Adaptabilidad

Sesión 14: Prueba de realidad

Ficha 14.1: ¡FAMINA!

FAMINA FAMOSINA

Famina Famosina era una niña muy popular en su colegio. Era ingeniosa y divertida, y no se llevaba mal con nadie. No era casualidad que Famina fuera popular: desde pequeñita se esforzó en ser amable y saludar a todo el mundo, invitaba a toda la clase a su cumpleaños, y de vez en cuando llevaba regalos para todos. Era una niña muy ocupada, con tantos amigos, que casi no tenía tiempo más que para estar un ratito con cada uno, pero se sentía la niña más afortunada, sin ninguna duda era la niña con más amigos del cole y del barrio. Pero todo cambió el día que celebraron en el colegio el día del amigo. Aquel día estuvieron jugando sin parar, haciendo dibujos y regalos, y al final del día, cada uno hizo tres regalos a sus tres mejores amigos. Famina disfrutó eligiendo entre tantísimos amigos como tenía, pero cuando todos habían terminado y habían entregado sus regalos, ¡Famina era la única que no tenía ninguno!

Famina se llevó un disgusto terrible, y estuvo durante horas llorando sin parar "¿cómo era posible?", "¿tanto esfuerzo para tener tantos amigos, y resulta que nadie la consideraba la mejor amiga?".

Casi todos se acercaron un ratito a consolarla, pero se marchaban rápido, lo mismo que ella había hecho tantas veces. Y entonces comprendió que ella era buena amiga, compañera y conocida de mucha gente, pero no era amiga de verdad de nadie. Ella trataba de no contrariar a nadie, y hacer caso a todo el mundo, pero ahora descubría que eso no era suficiente para tener amigos de verdad. Así que cuando llegó a su casa hecha un mar de lágrimas, le preguntó a su madre dónde podía conseguir amigos de verdad.

- Famina, hija - respondió la madre - los amigos no son algo que se pueda comprar con una sonrisa o unas buenas palabras.

Si quieres amigos y amigas de verdad, tendrás que dedicarles tiempo y cariño. Con un amigo de verdad tienes que estar siempre disponible, en las buenas y en las malas.

- Pero yo quiero ser amiga de todos, ¡tengo que repartir el tiempo entre todos!- protestó Famina.

-Hija, tú eres encantadora -respondió su madre- pero no se puede ser amigo íntimo de todo el mundo. No hay tiempo suficiente para estar siempre dispuesto para todos, así que tus amigos de verdad sólo pueden ser unos pocos. El resto serán buenos amigos y conocidos, pero no serán amigos de verdad

Y Famina se fue decidida a cambiar para tener amigos de verdad. Y cuando estaba en la cama viendo qué podía hacer para conseguirlo, pensó en su madre: siempre estaba dispuesta a ayudarla, aguantaba todos sus disgustos y problemas, siempre le perdonaba, y la quería muchísimo... ¡eso era justo lo que hacen los amigos!

Autor: Pedro Pablo Sacristán

Ficha 14.2: Amistad verdadera.

1. ¿Crees que el cuento refleja la verdadera amistad? ¿En qué momento?
2. Describe brevemente qué entiendes tú por amistad.
3. Describe una situación en la que se refleje el concepto de la amistad tal y como lo has descrito en la pregunta anterior.
4. Describe la amistad tal y como te gustaría vivirla ¿Crees que esta escena puede ser real? ¿Cómo puedes hacer que se haga realidad?
5. Comenta las diferencias y similitudes que encuentras entre la amistad como te gustaría que fuera y la amistad real.

Sesión 15: Flexibilidad

Ficha 15.1: Refléjate

Situaciones	Comportamientos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Transigente: llegar a un acuerdo, a algún punto medio entre dos personas que no están de acuerdo para apartar sus diferencias.

Intransigente: no dar el brazo a torcer en situaciones complicadas queriendo llevar siempre la razón y hacer las cosas a su manera sin tener en cuenta la opinión de los demás.

Ficha 15.2: Todos los caminos llegan a Roma

Situación	Solución transigente	Solución intransigente
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

1. ¿Con qué tipo de persona te identificas, transigente o intransigente? ¿Por qué?

2. Si te has identificado como intransigente, ¿Te has dado cuenta que no es una forma positiva de afrontar las situaciones difíciles? ¿Por qué?

3. ¿Crees que es importante conocer de forma realista los conflictos con nuestros compañeros para analizarlos mejor y poder actuar de la forma más positiva posible? ¿Por qué?

4. Estas situaciones que tu describes en la ficha 15.1, ¿Puede depender de ti, de alguna forma, cambiar las cosas? ¿Por qué? ¿Y entre los miembros del conflicto?

¿Por qué?

5. ¿Crees que la forma de resolver los conflictos de tus compañeros es más efectiva que la tuya? ¿Por qué?

Ficha 15.3: ¿Cómo actuamos?

Teniendo en cuenta los dos ejercicios realizados hasta ahora ¿Cuáles crees que son las características de tu personalidad, de tu forma de ser, que intervienen, para que esas situaciones te resulten complicadas o fáciles de resolver?

Características a favor	Características en contra

A continuación describe un conflicto que hayas tenido con un amigo que haya sido muy duro para ti.

¿Cómo has actuado? ¿Por qué?

¿Cómo te gustaría haber actuado? ¿Por qué?

¿Cómo deberías haber actuado?

¿Qué características de tu personalidad pusiste en juego? ¿Por qué?

¿Cuáles crees tú que te hicieron falta? ¿Por qué?

Sesión 16: Solución de problemas

Ficha 16.1: El problema de Carlos

EL PROBLEMA DE CARLOS

Carlos es un niño de 15 años. Siempre ha sido muy bueno y obediente pero un día su amigo Alex le invitó a jugar a su casa. Se lo preguntó a su madre pero ella le dijo que no porque estaba muy lejos y ella no le podía acercar a casa de su amigo. Entonces Carlos decidió irse por su cuenta desobedeciendo a su madre diciéndole que se iba a jugar al parque de al lado de

su casa, donde jugaba a menudo.

Carlos se fue andando a casa de Alex, pasaron allí toda la tarde y se divertieron mucho jugando a la videoconsola. Cuando llegó la hora de volver a casa decidió irse también andando. Andando por el puente se encontró de frente a un mendigo que le daba miedo y decidió darse la vuelta y pedirle a su amigo que le acompañase o le dejara dinero para el autobús. Alex no podía salir de su casa porque estaba castigado y tampoco tenía dinero. En ese momento se acordó que otro compañero de clase vivía al lado suyo y decidió acercarse para pedirle ayuda. Como este otro tampoco pudo ayudarlo y llegaba la hora de llegar a casa (cuando llegaba tarde sus padres le castigaban) se puso muy nervioso y como no tenía cómo irse llamó a su madre por teléfono para que fuera a recogerlo.

No tuvo más remedio que contarle la verdad a su madre y le castigó una semana sin salir de casa y sin videoconsola.

1. ¿Cuál es el problema de Carlos?
2. ¿Es un problema muy grave?
3. ¿Qué soluciones ha buscado para poder volver a su casa?
4. ¿Qué consecuencia ha tenido la decisión de Carlos?
5. ¿Qué hubieras hecho tú?

Ficha 16.2: Resolvemos...

1. Definir el problema planteándoles las siguientes cuestiones: ¿qué es un problema? ¿dónde, cómo y qué está pasando? ¿con quién está pasando? ¿por qué está pasando? ¿puedo resolverlo? Etc....
2. Buscar soluciones al problema: es importante pensar en el mayor número de soluciones posibles, ya que cuantas más se nos ocurra, más posibilidades tendremos de escoger la mejor. Podremos recurrir a la tormenta de ideas.
3. Valorar las consecuencias de cada solución: vamos a considerar las ventajas

y los inconvenientes que puede tener cada solución planteada buscando la más idónea.

4. Aplicar la solución escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios: ¿he resuelto el problema? ¿tiene consecuencias negativas para alguien? ¿Qué podemos hacer si no conseguimos resolver el problema?
5. Describe detalladamente un problema que hayas tenido con un amigo y aplica estos cuatro pasos para resolver el problema.