



Universidad  
Francisco de Vitoria  
**UFV** Madrid

---

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y  
ERRADICACIÓN DE ACOSO ESCOLAR A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN  
EMOCIONAL Y EN VALORES  
PROGRAMA E.C.A.E (EMOCIONES CONTRA EL ACOSO ESCOLAR)**

---

**Trabajo Fin Grado**

**presentado por:** Christian Villada Murillo

**Directora:** Miriam Granado Peinado

**Curso 2019-2020**

## **Resumen**

El acoso escolar es un fenómeno con mucha repercusión en la actualidad debido a su alta incidencia en las aulas españolas y a las consecuencias negativas que suponen para los adolescentes. La adolescencia es un periodo clave del desarrollo vital para intervenir en la prevención y erradicación de conductas de acoso, al tratarse de la etapa en la que comienzan a darse con más frecuencia este tipo de conductas. Es por ello que el presente trabajo propone un programa de intervención que trabaje la educación emocional y promueva valores de respeto, convivencia y compañerismo, considerando que ambos aspectos son fundamentales para acabar con la problemática de acoso escolar.

*Palabras clave:* acoso escolar, adolescencia, educación emocional, valores, prevención, erradicación.

## **Abstract**

Bullying is a phenomenon with a lot of impact nowadays due to its high incidence in spanish classrooms and the negative consequences it has on teenagers. Adolescence is a key developmental period for intervening in the prevention and eradication of bullying behaviour, as it is the stage when this type of behaviour begins to happen more frequently. Therefore, this paper proposes an intervention program that works on emotional education and promotes values of respect, coexistence and companionship, considering that both aspects are fundamental to end the problem of bullying.

*Keywords:* bullying, adolescence, emotional education, values, prevention, eradication.

## ÍNDICE

1. Justificación .....	4
2. Marco teórico .....	6
2.1 Conceptualización .....	6
2.2 Participantes que intervienen .....	8
2.2.1 El perfil del agresor .....	8
2.2.2 El perfil de la víctima .....	9
2.2.3 El perfil del espectador u observador .....	11
2.3 Tipos de acoso .....	12
2.4 Educación Emocional .....	13
3. Antecedentes .....	15
4. Objetivos .....	16
5. Metodología .....	17
5.1 Población diana .....	17
5.2 Acciones/sesiones/tareas .....	19
5.3 Cronograma .....	31
5.4 Recursos .....	32
5.5 Presupuesto .....	33
6. Evaluación .....	34
7. Discusión .....	37
8. Conclusiones .....	38
9. Referencias bibliográficas .....	39
10. Anexos .....	43

## 1. Justificación

Si bien es cierto que el acoso escolar es un fenómeno que ha existido siempre; ya que está unido de manera intrínseca al comportamiento del ser humano, el incremento en la última década de este tipo de conducta es la razón de que sea un tema de preocupación y atención en la actualidad (Del Barrio, 2017).

Los últimos datos oficiales de los que se dispone son los del estudio HBSC realizado en 2016 por la Organización Mundial de la Salud, que indican que el 7,5% de los niños y el 4,3% de las niñas entre 11 y 15 años fueron víctimas de acoso escolar en España durante el año 2014 (WHO, 2016). Pero si existen datos más actuales en cuanto a casos atendidos y contrastados de acoso escolar. En 2016 se registraron 1.207 casos reales, superando los 543 de 2015, y los 355 de 2014; datos que confirman la tendencia ascendente en la última década. En el último año del que se tienen datos extraoficiales, se observa una ligera reducción en número de casos, ya que el número de llamadas al Teléfono contra el Acoso Escolar del Ministerio de Educación fue de 12.799 en 2018 respecto a las 25.366 de 2017. Pero se observa también un aumento en la gravedad de los mismos, y es que el ciberacoso ha aumentado en los últimos años. Una quinta parte (el 24,7%) de las víctimas identificadas había sufrido ciberacoso, el 86,9% de ellas fuera del centro escolar, además de en él (Fundación ANAR, 2018).

Se puede decir que alrededor de un 30% de los niños y adolescentes entre 6 y 17 años han estado involucrados en un episodio de acoso escolar, ya sea como víctima o como agresor (Fernández, 2017). Esto supone un grave problema para su salud mental dado que los efectos psicológicos negativos en las personas que sufren acoso escolar no se manifiestan solamente en el momento presente, sino que permanecen durante años después de haber sido víctima de acoso. Es por ello que se debe actuar en la prevención

de este tipo de conductas para evitar el grave impacto psicológico puede acompañar a las víctimas el resto de su vida (Acosta, 2019). Además van más allá del individuo, viéndose afectados los observadores e incluso el propio agresor, que terminan siendo dañados por el fenómeno (Loredo-Abdalá, Perea-Martínez y López-Navarrete, 2008)

Estas consecuencias negativas suelen traer consigo trastornos afectivos y de conducta como son la ansiedad, el absentismo, un menor rendimiento académico, abandono escolar, inseguridad, desintegración, etc. (Gippini, Lagares, Álvarez y Dorado, 2019).

La ansiedad, la depresión y los síntomas psicossomáticos son las más frecuentes en las víctimas (Caralt y Miquel, 2006) y a su vez afectan directamente a su rendimiento académico por la falta de atención, concentración y autoestima necesarias para poder desempeñar las tareas académicas adecuadamente (Carchi, 2019).

Hay evidencias que demuestran que los acosadores y las víctimas presentan déficits en Inteligencia Emocional (Garaigordobil, y Oñederra, 2010) es por ello que la presente propuesta de intervención pretende prevenir el acoso escolar a través de la educación emocional y en valores, considerando que es una de las medidas fundamentales para prevenirlo, ya que a través de la educación emocional las personas pueden llegar a expresar, distinguir, reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas, siendo garantía de una mejor comunicación y asegurando un mejor estado psicológico (Sánchez, Ortega y Menesini, 2012). Por ello algunos autores como De Ocáriz, Lavega, Mateu y Rovira (2014) creen que la implementación de programas en los que se fomente la educación emocional podría prevenir el acoso escolar.

En cuanto a la importancia de educar en valores, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa, recoge que la educación en valores, su transmisión y puesta en práctica, es uno de los principios en los que se

inspira el Sistema Educativo Español (BOE, 2013). Siendo por tanto una adecuada educación en valores; a partir de la cual se cree un clima de respeto mutuo y compromiso por mejorar la convivencia, clave para reducir el fenómeno del acoso escolar (Guardiola, 2011).

Por lo que, teniendo conocimiento de que las conductas antisociales y de acoso se inician en edades tempranas, se contempla la adolescencia como un periodo clave para implementar programas de prevención y reeducación de este tipo de comportamientos (Vilariño, González y Alves, 2013).

## **2. Marco teórico**

### **2.1. Conceptualización**

La definición de acoso escolar (bullying) más aceptada por la comunidad científica viene por parte de Dan Olweus (1999): “Un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes.” (p. 10). Entendiendo como acción negativa cuando alguien inflige o intenta infligir de manera intencionada, malestar en otra persona. En el acoso escolar hay desequilibrio de poder o fuerza; es decir, es una relación asimétrica, por lo que la víctima tiene muchas dificultades para defenderse de las acciones que se llevan contra él. Por lo tanto el concepto cumple estas tres características: persistencia en el tiempo, intencionalidad y abuso de poder (Olweus, 1999).

Ortega (1998) va más allá y realiza una explicación de las dos leyes que hacen que el maltrato entre escolares se mantenga; estas son: la ley del dominio-sumisión y la ley del silencio. En la primera de las leyes propuestas por este autor se entiende que se mantiene un vínculo en las personas que están implicadas de forma directa en el que

uno toma el rol de dominante, y el otro de sumiso ante la dominación. Por otro lado, la ley del silencio asume que tanto las personas implicadas de forma directa, como las que lo están de forma indirecta, se mantienen en silencio ante lo que está sucediendo.

En la misma línea que Olweus, se encuentra también la aportación de Cerezo (2001), definiendo el acoso escolar o bullying como “una forma de conducta agresiva, intencionada y perjudicial cuyos protagonistas son jóvenes escolares” (p.37). Este autor añade como rasgo característico de este tipo de relaciones la manera tiránica en la que el acosador o acosadores tratan al compañero, el cual se encuentra oprimido, hostigado y atemorizado por ellos de forma repetida, hasta el punto de convertirlo en su víctima habitual, de tal forma que la persistencia en el acoso puede durar incluso años. Idea que refuerza Avilés (2002), definiéndolo como todo acto agresivo, que de forma repetida uno o más escolares; apoyados por el silencio o la inhibición de grupo, perpetran sobre uno o más alumnos de manera sostenida en el tiempo. Así como también lo hacen Rigby (2002) y Smith y Sharp (2002), quienes resumen este concepto como el abuso de poder de forma sistemática que ejerce una persona sobre otra.

Estas definiciones permiten establecer los elementos que son inherentes a una situación de acoso escolar (Bisquerra et al., 2014):

1. Desequilibrio de poder: este desequilibrio se da de forma manifiesta entre el agresor (dominante) y la víctima (sumiso), por lo que se trata de una relación asimétrica en la que se da un abuso de poder, y no de un conflicto en el que las dos partes luchan para imponerse sobre la otra.
2. Reiteración de las acciones: se dan acciones (aunque en ocasiones en forma de micro-violencias) pero dañinas por su recurrencia y persistencia en el tiempo.
3. Existe una intencionalidad: el encuentro entre el agresor o agresores y la víctima no es casual, sino que existe una intención de causar daño.

4. La víctima está en situación de indefensión: la víctima difícilmente puede escapar por sus propios medios de la situación en la que se encuentra, ya que su respuesta (sea cual sea) será la nueva excusa para justificar de nuevo las agresiones.
5. Fenómeno grupal: no se puede aislar del contexto en el que se produce ni se puede reducir a un conflicto agresor-víctima, ya que intervienen más agentes en la situación.

## **2.2. Participantes que intervienen**

A pesar de que pueda pensarse que en una situación de acoso solo participa la víctima y el agresor, los diversos autores nombrados en el presente trabajo han demostrado que son muchas las personas involucradas en una situación de acoso escolar. Entre los roles que se pueden ejercer está el de agresor, el de víctima, y el de espectador u observador (que como se verá a más adelante tiene un papel clave en la situación de acoso).

A continuación se exponen los perfiles de los implicados.

### **2.2.1. El perfil del agresor**

Los agresores tienen un perfil psicológico característico. Suelen tener más edad que la media del grupo, destacan por su fortaleza física y sus conductas violentas y agresivas con los que consideran cobardes o débiles. Tienen una autoevaluación de liderazgo y sinceridad, a la par que una alta asertividad (percibida como provocación en ocasiones) y autoestima. Presentan niveles medio-altos de neuroticismo, psicoticismo y extraversión, incluyendo la actitud positiva hacia la agresividad. Ejercen escaso autocontrol en sus relaciones sociales, y perciben un cierto grado de conflicto en su

ambiente familiar. Se acompaña de escaso contacto con los padres y una actitud negativa hacia la escuela en la que tienen bajo rendimiento y muestran conductas desafiantes (Cerezo, 2009).

Olweus (1998) defiende que hay que diferenciar entre tres tipos de agresores: el agresor directo (activo), el agresor indirecto (social) y el agresor pasivo. En la tabla 1 se recogen las características de los tres tipos de agresores propuestos por el autor.

Tabla 1.  
*Tipos de agresores.*

<b>Tipo de agresor</b>	<b>Características</b>
Directo (activo)	Agrede de forma directa a la víctima, sin necesidad de intermediarios.
Indirecto (social)	Manipula a terceras personas para que sean estas las que realicen los actos violentos sobre la víctima. Es un tipo de agresor más complejo, ya que se encarga de planificar la agresión, pero no interviene de manera directa.
Pasivo	Acompaña y anima al agresor a cometer las agresiones. No interviene de manera directa en la agresión, pero protege al agresor. Es el más frecuente.

*Fuente: Olweus (1998)*

Siendo el agresor la parte implicada de mayor responsabilidad en el acoso, ya que ejerce un acto violento sobre la víctima, que es quién la recibe y cuyo perfil se expone a continuación.

### **2.2.2. El perfil de la víctima**

De igual manera, las víctimas también suelen tener un perfil característico. Suelen tener una edad algo menor que la de sus agresores. Considerados cobardes o débiles por sus compañeros (física o psicológicamente). Tienen una autopercepción de timidez, retraimiento, autoestima baja, escasa ascendencia social y una tendencia alta al disimulo. Presentan niveles considerables de introversión y neuroticismo, acompañado de un escaso o nulo autocontrol en sus relaciones sociales. El ambiente familiar es

sobrepotector con un contacto considerable con sus padres, ya que suelen pasar mucho tiempo en casa. En la escuela muestran una actitud pasiva, pero su historial académico puede ser bueno (Cerezo, 2009). Aunque por lo general en las víctimas se suelen presentar las características del perfil que se acaba de exponer, Górriz (2009) habla de cuatro tipos de víctimas: la víctima pasiva o sumisa, la víctima activa, la víctima reactiva y agresiva, y la víctima segura de sí misma. En la tabla 2 se recogen las características de cada tipo de víctima propuesta por el autor.

Tabla 2.  
*Tipos de víctimas*

<b>Tipo de víctima</b>	<b>Características</b>
Víctima pasiva o sumisa	Es el tipo más común, y su perfil es el descrito anteriormente. Presenta falta de respuesta a las agresiones, e incluso aceptación (cree que se lo merece). Esta actitud no hace más que reforzar al agresor, convirtiéndole en el centro de sus ataques. Suele tratarse de niños con una baja autoestima y pocas amistades, tímidos, retraídos y con poca asertividad.
Víctima activa	Presenta mejor autoestima que la anterior, mayor actividad y asertividad, pero también rasgos ansiosos, agresivos y conductas disruptivas que molestan al grupo. Para el resto de alumnos esta víctima provoca con su conducta, y se busca el acoso que sufre. Tiene problemas de concentración, agresividad y poca tolerancia a la frustración.
Víctima reactiva y agresiva	Responde agresivamente a los ataques que recibe. Son fáciles de provocar, y provocan al grupo. Presentan puntuaciones bajas en variables conductuales y psicosociales. Actúan como víctima y como agresor ineficaz.
Víctima segura de sí misma	Alumnos con expediente brillante y muestras de éxito, seguros de sí mismos, buena capacidad cognitiva y destacan en una habilidad determinada, lo cual molesta al grupo. El acoso se inicia por un acontecimiento puntual que se convierte en un proceso de victimización.

*Fuente: Górriz (2009)*

No obstante, en una situación de acoso; como ya se ha comentado anteriormente, no solo tienen presencia el agresor y la víctima, ya que los espectadores u observadores son

también participantes intervinientes en la situación de acoso, y cuyo perfil se desarrolla en el siguiente ítem.

### 2.2.3. El perfil del espectador u observador

Los espectadores u observadores son aquellas personas que presencian las agresiones que se vierten sobre un compañero. Tienen un papel fundamental en el proceso de acoso escolar; que es inevitablemente activo, ya que cualquiera de sus actitudes afecta de manera positiva o negativa (Twemlow, Fonagy y Sacco, 2004).

Podemos diferenciar entre tres tipos de espectadores u observadores: el observador activo, el observador pasivo, y el observador proactivo (Cuevas y Medina, 2015). En la tabla 3 que se muestra a continuación se exponen las características de los tres tipos de espectadores u observadores propuestos por los autores anteriormente citados.

Tabla 3.  
*Tipos de Observadores*

<b>Tipo de observador</b>	<b>Características</b>
Observador activo	Estos son los reforzadores y auxiliares. Forman parte del círculo de amigos más cercano del agresor. Ofrecen feedback positivo a quien acosa, observan lo que está pasando y animan e incitan el acoso mediante gestos o risas.
Observador pasivo	Personas externas que se mantienen alejadas e ignoran lo que ocurre. No se ponen de parte de la víctima ni del agresor. Se interpreta como una aprobación silenciosa sobre el acoso que permite que se mantenga.
Observador proactivo	Tiene el papel de defensor. Mantiene un comportamiento contrario a la intimidación y defiende a la víctima. Se pone de su parte, busca ayuda en sus compañeros, adultos o profesores e intenta que el acoso llegue a su fin. Apoya y da protección a la víctima, a la cual aporta bienestar, por lo que disminuye el daño emocional causado por el acosador.

*Fuente: Cuevas y Medina (2015)*

### 2.3. Tipos de acoso

Son muchas las clasificaciones de los tipos de acoso escolar que se han realizado a lo largo del tiempo. Destaca la de Piñuel y Oñate (2006), que sirvió a los autores para realizar el cuestionario AVE (Acoso y Violencia Escolar) hoy en día considerada una herramienta clave para el diagnóstico de acoso en el entorno escolar. En él se proponen 8 tipos de acoso:

1. Hostigamiento: ridiculización, desprecio, imitación burlesca, motes, crueldad, odio...
2. Intimidación: conductas que persiguen amedrentar, amilanar y consumir a la víctima.
3. Amenazas a la integridad: amenazar la integridad de la víctima, de su familia, o mediante extorsión.
4. Coacciones: pretenden que la víctima lleve a cabo actos en contra de su voluntad.
5. Bloqueo social: acciones que pretenden marginar socialmente a la víctima (por ejemplo prohibiéndole jugar con sus compañeros, o convenciendo a los compañeros de que no lo hagan)
6. Exclusión social: se ignora y excluye a la víctima, aislándolo de las actividades sociales.
7. Manipulación social: consiste en distorsionar la imagen social de la víctima (crear una imagen negativa ante los demás, para que se pongan en contra de él/ella), tratando de presentar una imagen negativa del niño.
8. Agresiones: conductas de agresión directa (golpes, patadas, empujones...) o indirecta (robar o romper objetos personales de la víctima...)

## 2.4. Educación Emocional

En las primeras líneas del presente trabajo ya se ha hablado de la importancia de trabajar la Inteligencia Emocional para la prevención de acoso escolar, y es que si hablamos del ámbito académico, el modelo que mayor validez científica proporciona al concepto de Inteligencia Emocional es el de Salovey y Mayer (1997). Autores que definen la IE como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 288). El modelo destaca el valor adaptativo de las emociones sin importar su valencia, y se basa en el procesamiento emocional de la información. Por lo que según el modelo propuesto, los individuos que posean unos mayores niveles de Inteligencia Emocional serán capaces de reconocer, comprender y regular tanto las emociones propias como las ajenas de una forma más efectiva que los individuos con niveles de IE más bajos (Salovey y Mayer, 1990). Dividiendo el modelo de habilidades en cuatro componentes diferenciados (Salovey y Mayer, 1997):

- Percepción y expresión emocional: reconocer e identificar las emociones, y capacidad para darle una etiqueta verbal.
- Facilitación emocional: hacer uso de las emociones con el fin de facilitar procesos cognitivos.
- Comprensión emocional: comprender la información emocional, su evolución y significados.
- Regulación emocional: manejar y dirigir emociones de forma eficaz.

Otros autores como Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000) entienden por Educación Emocional al “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con el objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano” (p. 587). Por lo que los contenidos de la Educación Emocional girarán en torno a las siguientes temáticas:

Concepto de emoción y tipos de emociones; emoción y salud; emoción y motivación; la Inteligencia Emocional; conocer las propias emociones; reconocer las emociones de los demás; control emocional; habilidades socio-emocionales; las emociones en la resolución de conflictos; las emociones en la toma de decisiones; emociones y consumo de drogas; adoptar una actitud positiva ante la vida; y bienestar subjetivo y calidad de vida. Debiendo considerar a la Educación Emocional como un aspecto más de orientación psicopedagógica (Álvarez et al., 2000), ya que los adolescentes que cuentan con menos habilidades emocionales presentan mayores niveles de agresividad física y verbal, así como una mayor expresión de la conducta agresiva asociado a un mayor número de emociones negativas. De igual forma, estos jóvenes muestran una peor destreza para la resolución de conflictos, una menor cooperación y niveles menores de empatía (Pacheco y Fernández-Berrocal, 2013).

Por otro lado, es importante que a la hora de poner en práctica el programa de intervención, el profesorado sea consciente de la importancia de educar en emociones y esté sensibilizado con los beneficios que esto conlleva en los adolescentes. Por lo que el docente debe ser original y creativo para generar interés y motivación en los jóvenes, de forma que la intervención sea lo más efectiva posible (Bisquerra, 2011).

### 3. Antecedentes

Dada la relevancia del problema que acaba de ser presentado y la necesidad de crear programas de intervención que ayuden a prevenir el acoso escolar, se ha llevado a cabo una revisión de las propuestas de intervención sobre acoso escolar que se han realizado en los últimos años, y se han seleccionado cuatro de ellas destacando sus características principales y limitaciones con el fin de aprovechar la experiencia de estos programas e implementar mejoras en la intervención que en el presente trabajo se propone. La tabla 4 recoge la revisión de los programas previos seleccionados, en la cual se incluye el nombre del programa, así como sus autores, el año en el que se realizaron, las características principales de cada uno y las limitaciones encontradas.

Tabla 4.  
*Revisión de los programas previos*

<b>Nombre del programa</b>	<b>Autores y año</b>	<b>Características</b>	<b>Limitaciones</b>
El Bullying: propuesta de intervención en la escuela	(Heras Ruiz y Rodríguez Sanjuan, 2019)	Desarrollo de habilidades sociales y competencias en el alumnado, contribuyendo así a la mejora de su bienestar personal y social para la prevención de acoso escolar.	Sesiones demasiado dispersas en el tiempo, lo cual dificulta la asimilación de conceptos y entrenamiento de habilidades.
Programa de intervención para la prevención y reducción del acoso escolar y la promoción de la inteligencia emocional	(Martín Silva, 2018)	Sensibilización del alumnado sobre el fenómeno de acoso escolar, adquisición de habilidades sociales y enseñanza de pautas para su puesta en práctica con el objetivo de fomentar el comportamiento prosocial.	Se centra únicamente en los dos primeros años de la educación secundaria, excluyendo a los alumnos de 3er y 4º curso.

Nombre del programa	Autores y año	Características	Limitaciones
Propuesta de intervención para prevenir el acoso escolar desde una perspectiva sociogrupal	(Leganés Lavall, 2017)	Se trabaja la conducta prosocial a través de la empatía desde una perspectiva sociogrupal.	Se centra en la conducta prosocial a través de la empatía, pero no trabaja las habilidades emocionales necesarias para ello.
Educación emocional en casos de violencia y victimización escolar: Propuesta de intervención	(Salcido Cibrián y Urías Aguirre, 2016)	Adaptación de un programa previo que combina el entrenamiento de la Inteligencia emocional y sesiones prácticas de Mindfulness.	Muy buen programa en cuanto a educación emocional al combinarlo con mindfulness, pero falta educación en valores necesaria para la integración.

*Fuente: Elaboración propia*

Tras la revisión de los programas de intervención realizados en los últimos años que reúnen características similares a la que se propone en este trabajo, se han observado algunas limitaciones a nivel de cronología de las actividades, selección de grupos para la implementación, ausencia de trabajo en determinadas habilidades emocionales y falta de integración del trabajo emocional con educación en valores. Siendo el objetivo de la presente propuesta el incluir estos aspectos de mejora, así como aprovechar las aportaciones con el objetivo de implementar mejoras en la intervención.

#### 4. Objetivos

En base a lo anteriormente expuesto, resulta importante diseñar programas que intervengan en la población adolescente para prevenir el acoso.

En este contexto, el objetivo general de la propuesta de intervención que se presenta en este trabajo es la prevención y erradicación del acoso escolar a través de la

educación emocional de los escolares y la promoción de valores para la mejora de la convivencia y la creación de un clima de respeto mutuo.

Específicamente, la propuesta de intervención tiene como objetivos:

- Fomentar el desarrollo de habilidades para la identificación y gestión de emociones propias.
- Fomentar el desarrollo de habilidades para el reconocimiento y distinción de emociones ajenas.
- Favorecer la expresión de las emociones de manera positiva
- Promover valores de respeto, convivencia y compañerismo para fomentar la integración, la cooperación y la no violencia.

## **5. Metodología**

### **5.1. Población diana**

Dado que, como ya se ha comentado anteriormente, la adolescencia es un periodo clave para la implementación de programas de prevención de acoso escolar al iniciarse este tipo de conductas desde edades tempranas, la presente propuesta de intervención va dirigida a los alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO del Colegio Alarcón (Pozuelo de Alarcón, Madrid). Por lo que se trata de una intervención grupal en la que los participantes van a ser adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 15 años.

Teniendo en cuenta que el colegio consta de dos líneas por curso (A y B), se va a implementar la intervención primero en las clases A de los cuatro cursos, siendo estos los participantes del “grupo experimental”, y las clases B serán el “grupo control en lista de espera” (Pardo y Ruíz, 2019). El grupo control en lista de espera implica que, una

vez terminada la intervención, los estudiantes de las clases B recibirán el mismo programa para garantizar así los principios éticos de la investigación. Esto permitirá observar el impacto real que tiene la intervención al contrastarlo con un grupo de iguales con el que no se ha trabajado, además de permitirnos trabajar con un grupo más reducido de alumnos.

El grupo experimental con el que vamos a trabajar es de 90 participantes, ya que ésta es la suma de los alumnos de las clases A de los cuatro cursos de la ESO sobre los que se va a intervenir. Por otra parte, el grupo control en lista de espera correspondiente a los alumnos de las clases B está formado por 92 individuos.

En la siguiente figura se puede observar a modo de esquema los alumnos participantes en la primera intervención, y los alumnos que forman parte del grupo control.

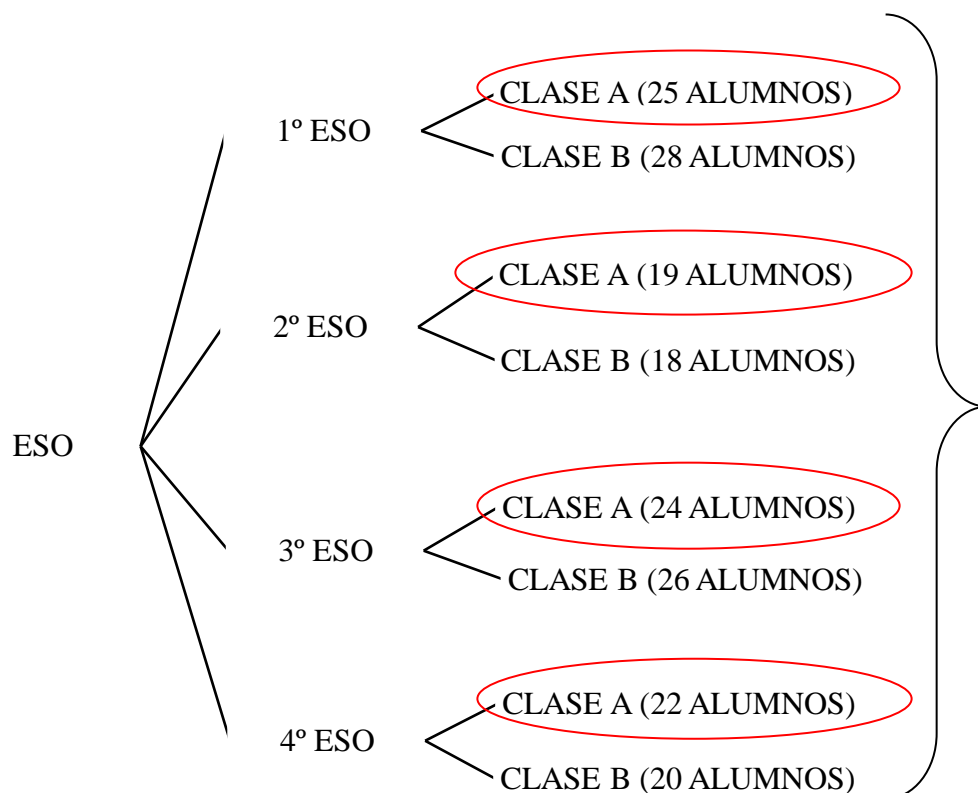


Figura 1. Número de alumnos participantes en la intervención por curso. Fuente: Elaboración propia.

## 5.2. Acciones/sesiones/tareas

La intervención consta de 10 sesiones repartidas en 10 semanas (una sesión semanal) con su/s respectiva/s actividad/es en cada una de ellas y una duración de 60 minutos, donde se trabajan aspectos tan importantes como la identificación, gestión, reconocimiento, distinción y expresión de emociones, así como la promoción de valores necesarios para la convivencia. Utilizando en todas las sesiones una metodología que combina lo teórico y lo práctico para favorecer la integración de conocimientos y la experiencia directa con los aspectos ya mencionados.

En la tabla 5 que se expone a continuación se muestran las acciones y tareas planificadas para la consecución de los objetivos específicos, organizadas como ya he comentado anteriormente en 10 sesiones.

Tabla 5.  
*Acciones y Tareas del programa*

<b>Objetivo específico</b>	<b>Acción</b>	<b>Tareas</b>
1. Fomentar el desarrollo de habilidades para la identificación y gestión de emociones propias	1.1. Aprender a saber identificar que emociones estamos sintiendo en cada momento.	“Estoy sintiendo” (Sesión 1)
	1.2. Aprender a saber identificar lo que produce nuestras emociones.	“Recuerdo emocional” (Sesión 1)
	1.3. Hacernos conscientes de la posibilidad de controlar las emociones a través del pensamiento.	“Pienso, luego actúo” (Sesión 2) “Cambio la situación” (Sesión 2)
2. Fomentar el desarrollo de habilidades para el reconocimiento y distinción de emociones ajenas	2.1. Conocer las emociones del resto de compañeros en una situación de acoso escolar.	“Sin amigos” (Sesión 3) “El observador” (Sesión 3)
	2.2. Distinguir las emociones del resto de compañeros en situaciones de acoso escolar.	“¿Qué estás sintiendo?” (Sesión 4)

---

3. Favorecer la expresión de las emociones de manera positiva	3.1. Expresar las emociones a través de la representación /dramatización.	“En escena” (Sesión 5)
	3.2. Expresar las emociones a través del arte.	Arteterapia (Sesión 6)

---

4. Promover valores de respeto, convivencia y compañerismo para fomentar la integración, la cooperación y la no violencia	4.1. Establecer un clima de confianza mutuo y normas de convivencia	“Nos conocemos” (Sesión 0) “Ponemos reglas” (Sesión 0)
	4.2. Definir y abordar el problema de acoso escolar a través de los valores de respeto por el otro.	“Definiendo el problema” (Sesión 7) “Abordando el problema” (Sesión 7)
	4.3. Concienciar del problema de acoso escolar a través de la experiencia en primera persona.	“Mi diario” (Sesión 8)
	4.4. Dar herramientas para mantener en el tiempo los valores aprendidos	“Plasmamos lo aprendido” (Sesión 9) “Kahoot” (Sesión 9) “La caja de socorro”(Sesión 9)

---

*Fuente: Elaboración propia*

Acto seguido se procede a explicar en detalle las actividades propuestas en el programa de intervención.

### **Sesión 0. Actividad 1: Presentación del programa. “Nos conocemos”.**

Antes de dar comienzo al contenido del programa, se lleva a cabo una sesión de presentación para conocer al grupo, establecer un buen clima y relación entre participantes-psicólogos, establecer ciertas reglas y poner en contexto lo que se hará en las próximas sesiones.

En primer lugar, se presentan los dos psicólogos que se van a encargar de dirigir las sesiones. Se dirán los nombres, el recorrido profesional, hobbies, gustos y algunos aspectos personales. Es importante que la presentación sea informal y hacer referencia a aspectos personales para establecer un clima de confianza con los alumnos. También se explica lo que se va a trabajar en las siguientes sesiones y el “por qué”. Se habla de la problemática del acoso escolar y de la importancia de trabajar las emociones para acabar con el acoso. Acto seguido, se invita a los alumnos a que se presenten.

“Ahora que ya nos conocéis a nosotros, queremos conoceros a vosotros un poco más, y de paso seguro que vuestros compañeros conocen algo nuevo que no conocían”

La presentación debe ser amena y distendida, y los profesionales deben actuar de facilitadores para evitar los nervios de los alumnos a los que les cueste más realizar esta tarea.

### **Sesión 0. Actividad 2: Presentación del programa. “Ponemos reglas”.**

En esta sesión de presentación también es importante poner unas normas de convivencia para la duración del programa. El objetivo del establecimiento de las reglas es que todos los alumnos se sientan cómodos y respetados en las dinámicas, y que de este modo se abran y entren mejor en las actividades que se les propone.

Se les invita a los alumnos a que esta lista de normas la elaboren ellos mismos, de tal forma que irán levantando la mano y realizando sus aportaciones, y los profesionales al cargo de la actividad las apuntarán en la pizarra.

Posteriormente, con la colaboración de todos se elabora una lista final, pudiendo los profesionales añadir alguna importante si no la han destacado (por ejemplo respetar la opinión del otro, no comentar nada de lo que se hable con compañeros de fuera, etc.)

Por último, se les reparte un consentimiento informado (Anexo 1) para sus padres en el que se especifican las condiciones y características del programa, de forma que puedan prestar consentimiento de participación a sus hijos o negársela en el caso de que así lo deseen.

### **Sesión 1. Actividad 1: Conozco mis emociones. “Estoy sintiendo”.**

Se comienza con una breve introducción teórica en la que se explica la naturaleza de las emociones, que es normal sentir distintas emociones cada día, y como las nuevas emociones surgen como consecuencia de las valoraciones que hacemos de emociones anteriores. Explicar también la existencia de emociones positivas (las que nos hacen sentir bien) y emociones negativas (las que nos hacen sentir mal), y como no debemos anular estas últimas, ya que nos dan información sobre nosotros mismos.

Posteriormente se pegan en la pizarra unas tarjetas con nombres de emociones (Alegría, miedo, respeto, hostilidad, celos, desesperanza, impotencia, optimismo, felicidad, alegría, pena, soledad, seguridad, confianza, optimismo, miedo, afinidad, amistad, amor, compasión, alborozo, preocupación, rabia, enemistad, odio tristeza, aceptación, vergüenza, resentimiento, agradecimiento...) y de forma individual se instará a los adolescentes a responder en un folio las siguientes preguntas:

¿Cuál de las emociones que aparecen en las tarjetas has sentido alguna vez?  
¿Cuáles de ellas son positivas? ¿y negativas? Escoge una de las emociones y piensa en qué contexto la sentiste, cuándo y cómo.

Acto seguido, los alumnos podrán poner en común con los profesionales en voz alta sus preguntas individuales si así lo desean (lo ideal es animarles a participar), de forma que reciban feedback positivo.

### **Sesión 1. Actividad 2: Conozco mis emociones. “Recuerdo emocional”.**

Se reparte un folio a cada alumno y se les insta a que recuerden una situación que les haga sentir alegres. A continuación; y de forma individual, deben responder a las siguientes preguntas:

¿En qué contexto se da la situación (cuándo y dónde)? ¿Quién o quiénes participan en ella? ¿Cómo respondo ante la situación? ¿Cómo me siento cuando sucede?

Continuamos recordando otras situaciones que les haga sentir tristes, miedosos y enfadados, respondiendo a las mismas preguntas para cada situación.

Al igual que en la actividad anterior, se anima a los adolescentes a que pongan en común sus preguntas. Para animarles a ello y crear un clima de confianza es conveniente que los profesionales pongan en común primero las suyas.

### **Sesión 2. Actividad 1: Gestiono mis emociones. “Pienso, luego actúo”**

Se da comienzo a la actividad con una introducción teórica en la que se les informa a los alumnos de cómo las emociones que sentimos condicionan nuestro comportamiento, y de la posibilidad de controlar las emociones y como consecuencia el comportamiento a través del pensamiento. A continuación se les presenta una situación:

“Hoy por la mañana Carlos ha llegado a clase bastante desaliñado... despeinado, vestido con la misma ropa del día anterior y sin asear. Sus compañeros han empezado a mofarse de él y a realizar bromas sobre su aspecto. Carlos se ha sentido humillado, triste y con ganas de llorar. Ha pensado en explicar a sus compañeros que ha llegado así a clase por que ha estado toda la noche en el Hospital cuidando de su abuela enferma y no le ha dado tiempo a pasar por casa, pero estaba muy enfadado y se ha sentado en la última fila sin hablar con nadie. Además, cuando ha terminado la primera hora de clase ha cogido su mochila y se ha ido del aula dando un portazo.”

Posteriormente, se les pide que reflexionen sobre el caso y se abre un debate a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se ha sentido Carlos? ¿Cuál ha sido su comportamiento? ¿Podría haber cambiado la situación si hubiese controlado sus emociones? Ahora imagináros que sois vosotros los que os encontráis en esa situación... ¿Cómo actuaríais? ¿Seríais capaces de gestionar correctamente vuestras emociones?

Se ponen en común las respuestas individuales y se cierra diciendo que aun en situaciones injustas como las del ejemplo, está en nuestra mano cambiar la situación mediante una buena gestión de nuestras emociones.

### **Sesión 2. Actividad 2: Gestiono mis emociones. “Cambio la situación”**

Enlazando con la actividad anterior, se propone un role-playing en el que un alumno se preste voluntario a hacer de Carlos, y otros 2 o 3 alumnos hacen de los compañeros que le insultan y hacen bromas como en la historia.

En una primera representación el alumno que hace de Carlos debe actuar como lo hace la víctima en la historia, y en una segunda representación debe actuar gestionando las emociones adecuadamente (explicando lo que le sucede realmente, pidiendo ayuda...) lo que provoca que los compañeros cesen en sus burlas. De esta manera, se puede observar el cambio de situación que genera una buena gestión de las emociones.

Tras las representaciones, se pone en común entre todos lo que se ha podido apreciar.

### **Sesión 3. Actividad 1: Conozco las emociones de los demás. “Sin amigos”**

Los profesionales al cargo de la actividad se encargan de seleccionar a 5 alumnos (asegurarse que no son alumnos a los que en realidad excluyan sus compañeros) y se les pedirá que abandonen el aula unos minutos.

Al resto de los alumnos se le explica que deben ponerse sentados en el suelo en corros cerrados hablando entre ellos, y que cuando los alumnos que han abandonado el aula intenten introducirse no les dejen o les ignoren.

Acto seguido, se deja que entren en el aula los 5 alumnos y se les indica que deben integrarse en el grupo que les apetezca. La idea es que lo intenten varias veces en varios grupos y experimenten sus negativas. En voz alta, se preguntará a los alumnos “excluidos”:

¿Cómo os habéis sentido? ¿Cómo os sentiríais si os tratasen así en una situación real?

Y entre todos reflexionaremos:

¿Alguna vez hemos tratado así a alguien? ¿Tenemos en cuenta como se sienten las personas cuando las tratamos así?

Cerrar con un alegato en contra del acoso escolar conectando con la actividad.

### **Sesión 3. Actividad 2: Conozco las emociones de los demás. “El observador”**

Iniciar la actividad con una introducción teórica en la que se exponga quién interviene en una situación de acoso escolar. Explicar que el acoso no solo se produce entre dos personas: agresor y agredido, sino que hay un tercer elemento que es clave para que el acoso se mantenga y se permita; el observador.

Acto seguido, se reproduce un vídeo en el que se puede observar cómo se producen diferentes tipos de acoso de un alumno a otro, y los observadores de la situación no hacen nada para detenerlo.

Entre todos se reflexiona sobre el video a partir de las siguientes preguntas:

¿Por qué creéis que los observadores no actúan para detener la situación? ¿Son conscientes de que el acoso está mal? ¿Tienen miedo? ¿Sienten indiferencia? ¿Sienten culpa por no hacer nada para ayudar a la víctima? ¿Cómo puede intervenir un

observador para detener una situación de acoso? ¿Creéis que una situación de acoso se mantendría sin el apoyo o el silencio de los observadores? ¿Habéis actuado alguna vez como observadores de una situación de acoso?

Cerrar la sesión dando unos consejos de cómo intervenir en una situación de acoso cuando se es observador (no apoyando al agresor, no riéndose de la víctima, recriminando la actitud del agresor, informando al profesorado sobre lo que está ocurriendo, ayudando a la víctima, pidiendo ayuda...)

#### **Sesión 4. Actividad 1: Distingo las emociones de los demás. “¿Qué estás sintiendo?”**

Previo a la actividad, los profesionales elaboran unos diálogos que representen diferentes situaciones de acoso escolar. Una vez en el aula se les pide a los alumnos que se pongan en grupos de 3-4 personas y a cada grupo se le reparte un diálogo. Se les deja suficiente tiempo para que se lo lean y lo ensayen. Cada grupo debe salir a representar el role-playing sobre la situación de acoso escolar que le haya tocado, y una vez que terminen todos los grupos reflexionaremos en voz alta a través de las siguientes preguntas: ¿Qué creéis que han sentido los personajes que han intervenido en las diversas situaciones? ¿De qué forma han expresado sus emociones? ¿Qué emociones habéis identificado?

Cerrar la actividad con un alegato en contra del acoso escolar, destacando el cómo a veces no somos conscientes de las emociones del resto, y por eso tenemos ciertas conductas inadecuadas. Por lo tanto la manera de evitar esas conductas dañinas con el resto es concienciarse de cómo hacemos sentir al otro en determinadas situaciones.

#### **Sesión 5. Actividad 1: Represento mis emociones. “En escena”**

Se les indica a los alumnos que van a ir sacando tarjetas de una caja, y en cada tarjeta hay una frase del tipo:

-Esta mañana un compañero de clase me ha humillado en público. -Pienso que no le caigo bien a nadie de mi clase. -Me encanta llegar a clase y poder hablar con todo el mundo. -Otro examen más que me esfuerzo y suspendo. -Tengo miedo de llegar a clase y que mi compañero me agreda otra vez. -Hoy un profesor me ha felicitado por mi esfuerzo. -Han invitado a todos los de mi clase al cumpleaños menos a mí. -Esta tarde la chica que me gusta me ha sonreído.

Deben salir uno por uno, leer en alto la frase que le haya tocado y representarla la emoción que siente mediante dramatización, sin hablar, simplemente con gestos o posturas corporales.

Cerrar con una reflexión... destacando que a veces no expresamos emociones que deben ser expresadas y las reprimimos, teniendo consecuencias negativas para nuestra salud mental. Por lo tanto debemos aprender a expresar las emociones de una manera positiva.

### **Sesión 6. Actividad 1: Expreso mis emociones. “Arteterapia”**

En esta actividad se utilizan de nuevo tarjetas con diversas situaciones como las siguientes:

A (X) hoy le han empujado en clase y se ha caído al suelo delante de todos. A (X) hoy le han felicitado por un trabajo escolar. A (X) hoy le han excluido de un juego en el que participaban sus compañeros. A (X) hoy le han regalado el juego que tanto le gustaba. A (X) hoy le han bajado los pantalones en público. A (X) hoy le han aceptado en el club de fútbol por el que tanto había entrenado. A (X) hoy le han robado el móvil y han difundido una foto suya por grupos de Whatsapp. A (X) hoy le han escrito una carta de amor. A (X) hoy le han amenazado en clase. A (X) hoy le han contado que le gusta a un/una chico/a del cole. A (X) hoy le han puesto un mote ridículo. A (X) hoy le

han felicitado todos por su cumpleaños. A (X) hoy le han llegado rumores de que están hablando mal de él/ella.

Cada alumno sacará una tarjeta de la caja y expresará la emoción que sentiría si fuese (X) de una forma artística. Se les da total libertad. Puede expresarse con una canción, un dibujo, una fotografía, un baile... Así que pueden usar sus móviles y el ordenador de clase para realizar la búsqueda si lo desean.

Posteriormente se pone en común y se reflexiona sobre ello.

### **Sesión 7. Actividad 1: Actúo contra el acoso escolar. “Definiendo el problema”**

Se inicia la actividad explicando que se va a analizar una situación real de acoso escolar, por lo que se deben poner en grupos de 3 o 4 personas. Tras la lectura del caso (Anexo 2) debe contestar cada grupo en un folio a las siguientes preguntas:

¿Qué es para ti un abuso? ¿Cómo se puede manifestar entre compañeros? ¿Por qué se suele producir? ¿Cómo suele dañar el abuso a la víctima? ¿Qué características personales crees que tiene el que abusa? ¿Hay compañeros que ven los abusos y no hacen nada? ¿Por qué? ¿Quién tiene la culpa de la agresión? ¿el agresor o el agredido? ¿por qué?

Posteriormente, un representante de cada grupo leerá las respuestas a las preguntas en voz alta, y entre toda la clase y con ayuda de los profesionales se llegará a un acuerdo. Los profesionales actúan de facilitadores pero el objetivo es que los alumnos reflexionen sobre el tema.

### **Sesión 7. Actividad 2: Actúo contra el acoso escolar. “Abordando el problema”**

Siguiendo con los mismos grupos que han formado para la actividad anterior, los alumnos deben elaborar una lista de recomendaciones o acciones dirigidas a favorecer la

convivencia y a acabar con el acoso escolar. Se les ayuda con algunos ejemplos: ofrecer ayuda, aprender a decir no, etc.

Se les deja 15 minutos de tiempo para que elaboren su lista, y un representante de cada grupo lee las sugerencias. Los profesionales deben apuntarlas en la pizarra, de forma que entre todos se elabore una lista final.

Cerrar la sesión leyendo la lista final y animando a los alumnos a cumplirla.

### **Sesión 8. Actividad 1: Soy consciente. “Mi diario”**

Se elaboran dos historias a modo de diario (para favorecer la identificación y empatía por parte del alumnado) en las que los protagonistas relatan día a día la situación de acoso que sufren en el colegio (Anexo 3). Se les deja un tiempo para que lean los diarios detenidamente y saquen sus conclusiones, y los profesionales a cargo de la actividad inician un debate entre todos. En el debate se deben abordar los siguientes aspectos:

¿Os son conocidas las situaciones que los protagonistas están viviendo? ¿Alguna vez habéis tenido sentimientos parecidos a los de los protagonistas? ¿Alguna vez habéis hecho sentir así a alguien? ¿Cómo os sentiríais si estuviérais en el lugar de los protagonistas?

### **Sesión 9. Actividad 1: Devolución. “Plasmamos lo aprendido”**

Esta sesión la vamos a empezar recogiendo todo lo aprendido durante el programa de intervención, por lo que se lanzarán varias preguntas a modo de reflexión para poner en común entre todos: ¿Qué habéis aprendido estas semanas? ¿Qué no sabíais y ahora sí sabéis? ¿Qué ha cambiado en vosotros? ¿Cómo actuaríais ahora ante una situación de posible acoso? A continuación se retoman brevemente todos los contenidos que se han tratado y se recogen de forma gráfica en la pizarra a modo de esquema para una visión más simplificada.

### **Sesión 9. Actividad 2: Devolución. “Kahoot”**

Tras el repaso sobre los contenidos del programa, se plantea hacer un cuestionario virtual que previamente se ha elaborado. Se trata de un Kahoot con preguntas sobre los aspectos emocionales que se han trabajado, actitudes a tomar frente a las situaciones de acoso escolar, elementos que intervienen, casos simulados...etc. Este cuestionario realiza un pódium con los alumnos que han contestado mejor a todas las preguntas, por lo que es una dinámica adecuada para que se esfuercen en reflexionar y contestar adecuadamente a las cuestiones lo que favorece la retención de los conceptos.

### **Sesión 9. Actividad 3: Devolución. “La caja de socorro”**

Por último, para mantener en el tiempo lo aprendido y tener un recurso que nos sirva de arma de prevención, se plantea a los alumnos usar una caja cerrada donde poder introducir un papel si necesitan ayuda porque se sienten acosados, porque están presenciando una situación de acoso hacia un compañero, o también si un agresor reconoce que su actitud no es adecuada y quiere cambiarla. Lo podrán hacer de manera anónima o con nombres, y la caja será abierta en privado por el tutor una vez por semana. Cerrar la actividad animándoles a aprovechar todo lo que han aprendido en las sesiones para evitar cualquier acto de abuso en la escuela.

“Ahora ya tenéis las herramientas necesarias para luchar contra el acoso escolar. Confiamos en vosotros! MUCHAS GRACIAS POR DEJARNOS COMPARTIR ESTAS 10 SEMANAS CON VOSOTROS. ¡HASTA SIEMPRE!”

Se adjuntan el cuadrante del diseño del programa de intervención (Anexo 8) y las fichas de diseño de actividades con las que se ha trabajado (Anexo 4).

### 5.3. Cronograma

Las diez sesiones de las que consta la propuesta de intervención se van a desarrollar durante diez semanas en los meses de Octubre, Noviembre y Diciembre de 2020; cada miércoles, al considerarse que para no sobrecargar a los alumnos y dejarles tiempo para reflexionar, diez semanas de intervención con una semana de lapso entre sesiones es lo más adecuado. También se considera que es un lapso de tiempo correcto para que los alumnos no pierdan el hilo entre sesiones, asegurándose una intervención más fluida y efectiva. En la siguiente tabla se expone el cronograma de las sesiones de forma detallada.

Tabla 6.

*Cronograma de las sesiones*

Mes	Octubre				Noviembre				Diciembre	
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Sesión 0	07/10									
Sesión 1		14/10								
Sesión 2			21/10							
Sesión 3				28/10						
Sesión 4					04/11					
Sesión 5						11/11				
Sesión 6							18/11			
Sesión 7								25/11		
Sesión 8									02/12	
Sesión 9										09/12

*Fuente: Elaboración propia*

#### 5.4. Recursos

Para llevar a cabo esta intervención se necesita de ciertos materiales que se proceden a enumerar en la tabla 7 que se expone a continuación. Destacar que en la primera sesión se le entregará un kit de bienvenida a cada alumno que consistirá en una carpeta y un bolígrafo con el nombre del programa.

Tabla 7.  
*Recursos necesarios para las actividades*

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>
Actividad 1: “ <b>Nos conocemos</b> ”	2 profesionales.
Actividad 2: “ <b>Ponemos reglas</b> ”	Pizarra, tizas, folios impresos y 2 profesionales.
Actividad 3: “ <b>Estoy sintiendo</b> ”	Tarjetas, cinta adhesiva, folios, bolígrafos y 2 profesionales.
Actividad 4: “ <b>Recuerdo emocional</b> ”	Folios, bolígrafos y 2 profesionales.
Actividad 5: “ <b>Pienso, luego actúo</b> ”	2 profesionales.
Actividad 6: “ <b>Cambio la situación</b> ”	2 profesionales.
Actividad 7: “ <b>Sin amigos</b> ”	2 profesionales.
Actividad 8: “ <b>El observador</b> ”	Ordenador, proyector y 2 profesionales
Actividad 9: “ <b>¿Qué estás sintiendo?</b> ”	Folios y 2 profesionales.
Actividad 10: “ <b>En escena</b> ”	Tarjetas, rotuladores, caja y 2 profesionales.
Actividad 11: “ <b>Arteterapia</b> ”	Rotuladores, tarjetas, caja, móviles, ordenadores y 2 profesionales.
Actividad 12: “ <b>Definiendo el problema</b> ”	Bolígrafos, folios y 2 profesionales.
Actividad 13: “ <b>Abordando el problema</b> ”	Bolígrafos, folios y 2 profesionales.
Actividad 14: “ <b>Mi diario</b> ”	Folios y 2 profesionales.
Actividad 15: “ <b>Plasmamos lo aprendido</b> ”	Pizarra, tizas y 2 profesionales.
Actividad 16: “ <b>Kahoot</b> ”	Ordenador, proyector y 2 profesionales.
Actividad 17: “ <b>La caja de socorro</b> ”	Caja cerrada y 2 profesionales

*Fuente: Elaboración propia*

### 5.5. Presupuesto

De los recursos expuestos en la tabla 7, únicamente se deben recoger como gastos para la intervención (tabla 8) los materiales fungibles y el combustible para el desplazamiento al centro, ya que el poco material tecnológico necesario para el desarrollo de alguna actividad como los ordenadores y proyector, así como el mobiliario de clase nos lo facilita el centro a coste cero. Del mismo modo, no se requiere del pago de ningún sueldo, ya que los dos profesionales al cargo de las actividades van a percibir su compensación económica del centro educativo. Por lo tanto se trata de un programa con un coste muy reducido dada la naturaleza de las actividades a realizar y los aspectos anteriormente mencionados.

Tabla 8.  
*Gastos de la propuesta de intervención*

<b>Concepto</b>	<b>Coste (€)</b>	<b>Unidades</b>	<b>TOTAL (€)</b>
Carpetas personalizadas	2,85	100	285
Bolígrafos personalizados	1,25	100	125
Folios	0,008	1000	8
Cartuchos tinta impresora	40	1	40
Cinta adhesiva	5,85	1	5,85
Tarjetas de cartulina	0,069	100	6,90
Estuche de rotuladores	3,70	1	3,70
Caja de plástico	2,99	2	5,98
Combustible trayecto	2,5	40	100
<b>TOTAL</b>			<b>580,43</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Se adjuntan las tablas de presupuesto con las que se ha trabajado (Anexos 5 y 6).

## 6. Evaluación

Con el fin de evaluar los efectos que el programa tiene en los alumnos, se procede a administrar antes y después de realizar el programa, es decir, en las fases pre-test y post-test dos instrumentos de evaluación.

Los instrumentos son, en primer lugar el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes. EQ-i:YV (Bar-On y Parker, 2018) para evaluar si el programa ha sido efectivo en cuanto a la mejora de los aspectos de la Inteligencia Emocional que se tratan en las sesiones, y que se recogen en este inventario a través de las escalas intrapersonal (autoconocimiento y autoexpresión emocional), interpersonal (conciencia social y relación interpersonal), adaptabilidad (gestión de cambio) y manejo del estrés (manejo y autorregulación de emociones ante situaciones estresantes). Por lo tanto este cuestionario evalúa los resultados de los tres primeros objetivos que persigue el programa, relacionados con el desarrollo de habilidades de identificación de emociones propias y ajenas, gestión y expresión emocional positiva. El test se compone de 60 ítems distribuidos en las 4 escalas ya mencionadas, y que dan como resultado una puntuación total (IE total). Además también proporciona información en cuanto al estado de ánimo general que puede ser una variable importante a tener en cuenta, y dos escalas de validez (Inconsistencia e impresión positiva). En segundo lugar, se administra el Screening de Acoso Entre Iguales (Garaigordobil, 2014) para evaluar si el programa ha sido efectivo con el objetivo general que persigue el mismo, que es la prevención y erradicación del Acoso Escolar, así como la evaluación del cuarto objetivo, dirigido a promover valores de respeto, convivencia y compañerismo, y necesario para la consecución del objetivo general. Este test evalúa los niveles de victimización, agresión, observación y victimización agresiva, así como las reacciones subjetivas ante los distintos tipos de bullying, por lo que los resultados que se esperan

obtener en la fase post-test son los de un menor número de evaluados con problemas en los cuatro roles ya mencionados que en la fase pre-test. Ambos instrumentos se administrarán al total de alumnos (grupos control y experimental) tanto antes como después de realizar el programa, con el fin de poder observar mejoras en el grupo experimental entre las fases pre y post, y también las diferencias entre las fases post del grupo experimental y el grupo control, asegurándonos de este modo que las mejoras en el grupo experimental no se deben a otros factores externos ajenos al programa de intervención. Por lo tanto una semana antes de iniciar el programa de intervención se les administrará ambos test al total de los alumnos (grupo experimental y control en lista de espera), y una semana después de finalizar el programa se les vuelve a pasar los dos test. También es importante medir la satisfacción de los alumnos con el programa, por lo que se les pasará un cuestionario una vez finalizado el mismo para que valoren en una escala del 1 al 5 que les han parecido las sesiones, las actividades, los profesionales al cargo de las sesiones, los contenidos, la utilidad y el conjunto del programa en general. También se realizan preguntas abiertas para recoger la información sobre las áreas de mejora y propuestas de nuevas actividades. Se adjunta el cuestionario que se les administra a los alumnos sobre la satisfacción en cuanto al programa (Anexo 7).

Además, para evaluar si el programa que se implanta sigue el curso previsto y está siendo implantado como se preveía, también se realizará durante el transcurso de las sesiones una evaluación del proceso, y por ello es conveniente la presencia de dos profesionales en el aula para tener una mayor eficacia al realizar las observaciones in situ que servirán para su realización. Esta evaluación se va realizar monitorizando las acciones que se lleven a cabo en las sesiones mediante observación directa. Para llevar a cabo esta evaluación de proceso se identifican indicadores que sirven para verificar el cumplimiento de las acciones y que se exponen la tabla 9 que aparece a continuación:

Tabla 9.

*Indicadores de la evaluación del proceso*

<b>Acciones</b>	<b>Indicador 1</b>	<b>Indicador 2</b>	<b>Indicador 3</b>
1.1. Aprender a saber identificar que emociones estamos sintiendo en cada momento.	Número de emociones identificadas frente a las totales	Número alumnos que intervienen frente al número de asistentes	Nivel de adecuación de intervenciones realizadas
1.2. Aprender a saber identificar lo que produce nuestras emociones	Número de preguntas respondidas frente al número de preguntas totales	Número alumnos que intervienen frente al número de asistentes	Nivel de adecuación de las intervenciones realizadas
1.3. Hacernos conscientes de la posibilidad de controlar las emociones a través del pensamiento.	Número de alumnos que participan en el debate frente al número de alumnos totales	Grado de reflexión sobre las situaciones propuestas en role-playing	
2.1. Conocer las emociones del resto de compañeros en una situación de acoso escolar.	Número alumnos que intervienen frente al número de asistentes	Nivel de adecuación de la metodología a los objetivos planteados	
2.2. Distinguir las emociones del resto de compañeros en situaciones de acoso escolar.	Número de alumnos que intervienen frente al número de alumnos asistentes	Número de emociones que se distinguen frente a las totales	Grado de involucración de los alumnos con la tarea
3.1. Expresar las emociones a través de la representación /dramatización.	Número de emociones representadas frente a las totales	Grado de adecuación de las representaciones	Nivel de comprensión de la tarea
3.2. Expresar las emociones a través del arte.	Número de emociones expresadas frente a las totales	Grado de adecuación de la expresiones artísticas	Nivel de comprensión de la tarea
4.1. Establecer un clima de confianza mutuo y normas de convivencia	Número de asistentes frente al número de alumnos totales	Número de normas de convivencia establecidas	Nivel de adecuación de las normas establecidas
4.2. Definir y abordar el problema de acoso escolar a través de los valores de respeto por el otro.	Número de acciones dirigidas a acabar con el acoso escolar	Grado de adecuación de las acciones	
4.3. Concienciar del problema de acoso escolar a través de la experiencia en primera persona.	Número de alumnos que intervienen en el debate frente a los totales	Nivel adecuación del contenido al objetivo planteado	Nivel de adecuación de la metodología
4.4. Dar herramientas para mantener en el tiempo los valores aprendidos	Número de alumnos que intervienen frente a los totales	Nivel adecuación de la metodología para el objetivo planteado	

## 7. Discusión

Con la propuesta presentada, se esperan obtener resultados satisfactorios en cuanto a la erradicación de situaciones de acoso escolar y su prevención para evitar conductas de esta naturaleza en el futuro. Esto se pretende conseguir educando emocionalmente a los adolescentes, de manera que también se espera una mejora considerable en cuanto a Inteligencia Emocional se refiere al finalizar el programa de intervención.

Es precisamente este último aspecto el principal valor diferencial que presenta la propuesta frente a otras anteriores (Ruiz y Sanjuan, 2019; Lavall, 2017) y es de suma importancia, ya que hay evidencias que demuestran que tanto acosadores como víctimas presentan déficits en Inteligencia Emocional. Es por ello que un programa como el que en el presente trabajo se propone, que fomenta la educación emocional, puede ser muy efectivo para la prevención del acoso escolar (Garaigordobil y Oñederra, 2010; De Ocariz et al., 2014). Si bien es cierto que existen programas en los que también se trabajan habilidades emocionales para prevenir y erradicar la violencia escolar, la intervención que aquí se propone trata de dar solución a las limitaciones que estos programas anteriores presentan (Cibrián y Aguirre, 2016; Martín Silva, 2018). Una de las limitaciones que se encuentra es la falta de integración de conocimientos y valores en este tipo de programas, es por ello que se da solución a este aspecto combinando trabajo emocional y educación en valores para que los alumnos integren lo aprendido y por tanto haya una mayor efectividad. También se trabaja con alumnos de todos los cursos de la ESO, ya que es fundamental cubrir todo el rango de adolescentes entre 12 y 15 años al tratarse de un periodo clave para implementar este tipo de programas de prevención y reeducación por ser el momento vital en el que las conductas antisociales y de acoso comienzan a producirse (Vilariño et al., 2013).

## 8. Conclusiones

La propuesta presentada trata de un programa completo en el que se trabajan habilidades emocionales fundamentales para una mejor destreza en la resolución de conflictos, mayor cooperación y niveles mayores de empatía (Pacheco y Fernández-Berrocal, 2013). Es por ello que a través del trabajo de las habilidades para identificar y gestionar las propias emociones, reconocer y distinguir las emociones ajenas, y expresar las emociones de una manera positiva se pretende capacitar al individuo para que sus comportamientos estén regidos bajo los principios de prevención y desarrollo humano (Álvarez et al., 2000). Todo ello, integrado con la educación en valores que se incluye en el programa, pretende conseguir la creación de un clima de respeto mutuo y compromiso por la mejora de la convivencia, y por consiguiente la reducción del fenómeno de acoso escolar (Guardiola, 2011).

Pero también se deben tener en cuenta las posibles limitaciones que se pueden encontrar a la hora de implantar la propuesta en el centro educativo. Estas limitaciones pueden ser a nivel temporal, debido a la necesidad de reservar un horario concreto en un día de la semana para todos los alumnos durante las diez semanas de las que consta el programa; pueden ser a nivel de espacio, al necesitar reservar un aula que pueda estar disponible durante todos los días que haya sesión a la misma hora; o pueden ser a nivel económico, ya que es el propio centro el que se hace cargo de las compensaciones económicas de los dos psicólogos encargados de dirigir las sesiones. También se puede dar el caso de que los padres de un alumno le nieguen la participación en el programa dado la naturaleza del mismo. Salvando las limitaciones, existe una carencia dentro del currículo educativo en cuanto a intervenciones que trabajen las emociones en los adolescentes para prevenir en acoso escolar, por lo tanto, sería adecuado invertir más recursos económicos en programas de intervención dirigidos a este tipo de contenido.

## 9. Referencias bibliográficas

- Acosta, H. J. (2019). El acoso escolar en las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(2), 39-47.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Avilés, J. M. (2002). *La intimidación entre iguales (bullying) en la Educación Secundaria Obligatoria: validación del cuestionario CIMEI y estudio de incidencia* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, España.
- Bar-On, T., y Parker, J. D. A. (2018). *EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M.D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras). Madrid: TEA Ediciones.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés Martínez, JM, y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Caralt, J. C., y Miquel, C. E. (2006). El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. *Anuario de psicología clínica y de la salud. Annuary of Clinical an Health Psychology*,(2), 9-14.
- Carchi, S. (2019). *Influencia del Bullying en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo a tercero* (Tesis de Maestría). Universidad del Azuay, Déleg
- Cerezo, F. (2001). Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 17(1), 37-43.

- Cerezo, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394.
- Cibrián, L. J. S., y Aguirre, K. M. U. (2016). Educación emocional en casos de violencia y victimización escolar: Propuesta de intervención. *Opción*, 32(12), 2088-2102.
- Cuevas, M. C., y Medina, M. A. M. (2015). Observadores: un rol determinante en el acoso escolar. *Pensamiento psicológico*, 14(1), 23-37
- De Ocáriz, U. S., Lavega, P., Mateu, M., y Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309-326.
- Del-Barrio, V. (2017). Santiago Ramón y Cajal: análisis retrospectivo de un caso de acoso escolar. *Acción Psicológica*, 14(1), 153-160.
- Fernández, I. (2017). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos: El clima escolar como factor de calidad* (Vol. 142). Madrid: Narcea Ediciones.
- Fundación ANAR (2018). *II estudio sobre acoso escolar y ciberbullying según los afectados*. Recuperado de: <http://www.anar.org>
- Garaigordobil, M. (2014). Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales: descripción y datos psicométricos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 311-318.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European journal of education and psychology*, 3(2), 243-256.
- Gippini, M. C. R., Lagares, R. R., Álvarez, C. L., y Dorado, C. B. (2019). Acoso escolar. *Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria*, 51(4), 198-199.

- Górriz, A. B. (2009). *Roles implicados en el acoso escolar: comprensión de la mente, maquiavelismo y evitación de responsabilidad* (Tesis doctoral). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
- Guardiola, J. J. N. (2011). Acoso escolar. *Archivos de criminología, seguridad Privada y Criminalística*, (7), 2-3.
- Lavall, E. N. L. (2017). Una propuesta de intervención para prevenir el acoso escolar desde una perspectiva sociogrupal. *Psychology, Society, & Education*, 5(1), 21-40.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado número 295*, de 10 de Diciembre de 2013. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Loredo-Abdalá, A., Perea-Martínez, A., y López-Navarrete, G. E. (2008). "Bullying": acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta pediátrica de México*, 29(4), 210-214.
- Martín Silva, U. (2018). Programa de intervención para la prevención y reducción del acoso escolar y la promoción de la inteligencia emocional (Trabajo de Fin de Grado). Universidad del País Vasco, España.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Olweus, D. (1999). *The Nature of School Bullying: A cross-national perspective*. London, England: Routledge
- Ortega, R. (1998) Agresividad, indisciplina y violencia entre iguales. En R. Ortega y cols. *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Pacheco, N. N. E., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, 352, 34-39.

- Pardo, A., y Ruiz, M.A. (2019). *Metodología de Investigación en psicología general sanitaria*. Madrid: Síntesis
- Piñuel, I., y Oñate, A. (2006). *AVE: Acoso y violencia escolar*. Madrid: TEA.
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Ruiz, L. M. H., y Sanjuan, A. M. R. (2019). El bullying: propuestas de intervención en la escuela. *Metodologías Activas en Ciencias de la Educación Volumen I*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1997). *Educational Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Sánchez, V., Ortega, R., y Menesini, E. (2012). La competencia emocional de agresores y víctimas de bullying. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 71-82.
- Smith, P. K., y Sharp, S. (2002). The problem of school bullying. In *School bullying* (pp. 13-30). London, England: Routledge.
- Twemlow, S., Fonagy, P., y Sacco, F. (2004). The role of the bystander in the social architecture of bullying and violence in schools and communities. *Annals of the New York Academic of Science*, 1036, 215-324
- Vilariño, M., González, B., y Alves, C. (2013). Menores infractores: un estudio de campo de los factores de riesgo. *Anuario de psicología jurídica*, 23(1), 39-45.
- World Health Organization (2016). *Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study*. Recuperado de <http://www.euro.who.int>

## Anexo 1. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

D. \_\_\_\_\_ mayor  
de edad, con domicilio en \_\_\_\_\_ C/ \_\_\_\_\_  
DP \_\_\_\_\_ con NIF \_\_\_\_\_, padre del/la menor \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Y  
Dña \_\_\_\_\_ mayor  
de edad, con domicilio en \_\_\_\_\_ C/ \_\_\_\_\_  
DP \_\_\_\_\_ con NIF \_\_\_\_\_, madre del/la citado/a menor

#### MANIFIESTAN

Que consentimos la participación del menor en el Programa de Intervención Emociones Contra El Acoso Escolar (E.C.A.E) llevado a cabo por D./ Dña XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX psicólogo/psicóloga colegiado/a XXXXXXXXXX y D./ Dña XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX psicólogo/psicóloga colegiado/a XXXXXXXXXX.

Que he/hemos sido informados y consentimos que nuestro hijo/hija asista a las 10 sesiones entre el 7 de Octubre y el 9 de Diciembre del año 2020, siendo la frecuencia de las mismas de 1 sesión semanal de 60 minutos de duración.

Que he/ hemos sido informados y somos conscientes de que se trata de un programa de prevención y erradicación de acoso escolar en el que se van a trabajar las habilidades emocionales y fomentar valores de respeto, compañerismo y convivencia.

Que comprendo/comprendemos que la participación es totalmente voluntaria y que el menor al cual se le autoriza la participación en el presente documento puede retirarse del mismo cuando desee, sin necesidad de exponer motivos o explicaciones y sin ningún tipo de repercusión.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_

Firma del padre

Firma de la madre

Firma del menor

Nombre:

Nombre:

Nombre:

## Anexo 2. Lectura Sesión 7. Actividad 1

### JOKIN

La historia de un chico llamado Jokin saltó a los medios de comunicación en el año 2004. Jokin sufrió abusos e intimidación por parte de algunos compañeros de su clase. Y no lo pudo soportar.

Jokin tenía una pandilla de amigos del instituto. La pandilla se fue de campamento de verano. Un monitor les descubrió fumando porros y envió cartas a los padres.

Todos se encargaron de recoger la carta del buzón, para que los padres no se enteraran. Todos menos Jokin. Su madre se enteró y llamó a las otras madres. Todas estaban ya enteradas.

Los “amigos” de Jokin le acusaron de provocar una ruptura entre ellos y le culpabilizaron de que sus madres se hubieran enterado de lo ocurrido en el campamento. Es entonces cuando comienzan a acosarle. El primer día de clase, un lunes, tras las vacaciones de verano, los colegas de Jokin le cubren de collejas y bofetones. Al día siguiente, martes, le reciben con un surtido de papel higiénico diseminado por el aula (recordándole que hace un año tuvo una diarrea y se hizo sus necesidades encima). Sus compañeros se parten de risa. El jueves no fue a clase. Ni el viernes.

Desde el instituto llamaron a los padres para avisarles que Jokin llevaba 2 días sin ir a clase. Jokin explicó a sus padres por qué no iba y por qué no denunciaba a los que torturaban: “¿qué queréis, que me maten a golpes?”

Tanto los padres como en centro educativo permitieron que Jokin no asistiera al lunes siguiente a clase. Los profesores iban a hablar con los verdugos.

Jokin no podía soportar la idea de que el martes tendría que volver al instituto, a la sala de torturas, y enfrentarse de nuevo, solo, a sus compañeros acosadores. Los padres le dijeron que se llevara el móvil por si tenía problemas.

Por eso, ese lunes, cogió la bicicleta, llegó a la impresionante muralla y se lanzó al vacío. ¿Cómo iba a ir a clase el martes, con un móvil y pidiendo perdón por ser inocente? Dejó escrito en su ordenador:

“Libre, oh, libre. Mis ojos seguirán aunque paren mis pies”.

**Anexo 3. Ejemplo lectura Sesión 8. Actividad 1****Mi diario**

3-XI-2006

¡¡¡Que mierda!!!!!!

4-XI-2006

Estoy harto de toda esta mierda, todo el mundo se mete conmigo, bueno, todos menos María.

5-XI-2006

Soy un chaval normal de 13 años, bueno casi normal, tengo una rareza, me gusta estudiar y todo el mundo se mete conmigo, que si empollón, lame culos, sabelotodo...

6-XI-2006

Hoy ha sido un mal día para María. Ella es la única persona que no se mete conmigo. María está un poco gordita y no consigue hacer ningún ejercicio de gimnasia y por eso se meten con ella. No se dan cuenta de que el físico no es lo más importante sino la personalidad.

7-XI-2006

Otro día de mierda, se han vuelto a meter conmigo. No quiero seguir en un sitio como este. Se le están terminando las hojas a este diario, tendré que buscar otro.

8-XI-2006

Hoy ha sido el peor día de mi vida. María y yo estábamos hablando cuando todo el mundo se ha empezado a meter con nosotros. Nos han dicho de todo. Dicen que somos unos raros y además han terminado diciéndonos que los bichos raros Dios los cría y ellos se juntan. Yo no soy raro, o ¿sí?

10-XI-2006

Ahora mismo no tengo amigos, todos se meten conmigo, me insultan. Quiero desaparecer de este mundo!

11-XI-2006

Hoy es sábado y no hay clase, menos mal! No quiero seguir así. No quiero volver a ese cole.

12-XI-2006

Los domingos tampoco son tranquilos. Cuando he salido a sacar al perro dos de clase me han estado tirando piedras. Mañana no voy clase.

## Anexo 4. Ejemplo ficha de actividad

Proyecto de intervención Colegio Alarcón  
Octubre-Diciembre 2020

Sesión 1: Conozco mis emociones

### Actividad 1: “Estoy sintiendo”

#### DATOS ACTIVIDAD

FECHA ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	DURACIÓN	COLECTIVO DE IMPACTO	RECURSOS MATERIALES Y/O HUMANOS	INSTALACIONES
14-10-2020	Aprender a saber identificar que emociones estamos sintiendo en cada momento	30 min	90 adolescentes	Tarjetas, cinta adhesiva, folios, bolígrafos y profesionales	Aula

#### RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

Se empieza con una breve introducción teórica en la que se explica la naturaleza de las emociones, que es normal sentir distintas emociones cada día, y como las nuevas emociones surgen como consecuencia de las valoraciones que hacemos de emociones anteriores. Explicar también la existencia de emociones positivas (las que nos hacen sentir bien) y emociones negativas (las que nos hacen sentir mal), y como no debemos anular estas últimas, ya que nos dan información sobre nosotros mismos.

Posteriormente se pegan en la pizarra unas tarjetas con nombres de emociones (Alegria, miedo, respeto, hostilidad, celos, desesperanza, impotencia, optimismo, felicidad, alegría, pena, soledad, seguridad, confianza, optimismo, miedo, afinidad, amistad, amor, compasión, alborozo, preocupación, rabia, enemistad, odio tristeza, aceptación, vergüenza, resentimiento, agradecimiento...) y de forma individual se instará a los adolescentes a responder en un folio las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las emociones que aparecen en las tarjetas has sentido alguna vez?
- ¿Cuáles de ellas son positivas? ¿y negativas?
- Escoge una de las emociones y piensa en qué contexto la sentiste, cuándo y cómo.

Acto seguido, los alumnos podrán poner en común con los profesionales en voz alta sus preguntas individuales si así lo desean (lo ideal es animarles a participar), de forma que reciban feedback positivo.

#### PREPARACIÓN PREVIA (MATERIALES)

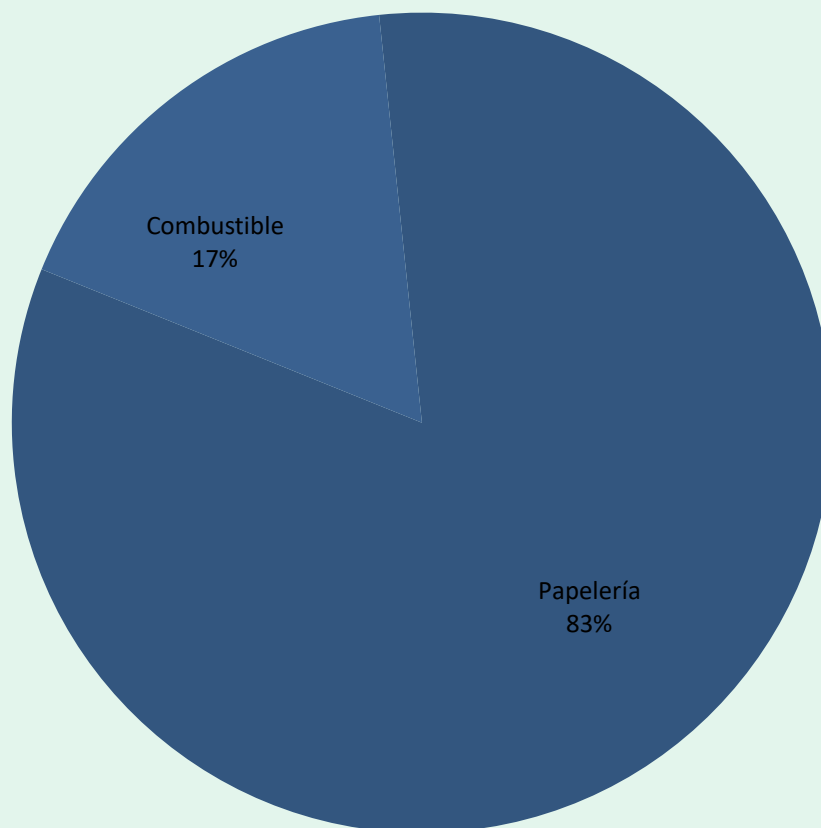
RECURSOS MATERIALES	ORDEN
Tarjetas	
Cinta adhesiva	Para pegar las tarjetas a la pizarra
Folios y bolígrafos	Uno para cada alumno

**Anexo 5. Presupuesto total****Programa E.C.A.E**

Colegio Alarcón

## Presupuesto programa intervención

CATEGORÍA	REAL
Papelería	480,43
Combustible	100,00
<b>Gastos totales</b>	<b>580,43</b>



**Anexo 6. Presupuesto detallado**

## **Gastos Recursos materiales**

---

**Material papelería**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>REAL</b>
Carpetas personalizadas	285,00
Bolígrafos personalizados	125,00
Folios	8,00
Cartuchos de tinta impresora	40,00
Cinta adhesiva	5,85
Tarjetas de cartulina	6,90
Estuche de rotuladores	3,70
Caja de plástico	5,98
<b>Total material papelería</b>	<b>480,43</b>

**Combustible**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>REAL</b>
Combustible trayecto (2,5 euros trayecto, 40 trayectos)	100,00
<b>Total combustible</b>	<b>100,00</b>

## Anexo 7. Cuestionario evaluación de satisfacción

### EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN

Estamos interesados en conocer tu nivel de satisfacción sobre el programa que se ha realizado con el objetivo de poder seguir mejorando para futuras intervenciones. Por favor, señala en una escala del 1 al 5 el grado de satisfacción que tienes con los diferentes aspectos del curso, siendo 1-Nada satisfecho y 5-Muy satisfecho. Gracias por tu colaboración.

<b>Duración del programa</b>	1	2	3	4	5
<b>Duración de las sesiones</b>	1	2	3	4	5
<b>Organización del programa</b>	1	2	3	4	5
<b>Contenidos ofrecidos</b>	1	2	3	4	5
<b>Metodología pedagógica</b>	1	2	3	4	5
<b>Adecuación del espacio físico</b>	1	2	3	4	5
<b>Profesionales al cargo de las sesiones</b>	1	2	3	4	5
<b>El programa ha respondido a las expectativas que tenía de él</b>	1	2	3	4	5
<b>Nivel de conocimientos adquiridos una vez finalizado el programa</b>	1	2	3	4	5
<b>Utilidad de las actividades</b>	1	2	3	4	5
<b>Utilidad del programa</b>	1	2	3	4	5
<b>El programa en su conjunto</b>	1	2	3	4	5

También nos gustaría saber algunos aspectos más:

**¿Qué mejoras propondrías para futuras intervenciones?**

**¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?**

**¿Y lo que menos?**

# Anexo 8. Plantilla diseño de intervención

Objetivos		Sesión				Recursos			
Objetivo general	Objetivos específicos	Nivel de intervención	Colectivo de impacto	Nombre y número de sesión	Nombre y número de actividad	Descripción actividad	Duración (minutos)	Materiales (€)	Humanos
Fomentar el desarrollo de habilidades para la identificación y gestión de emociones propias		Grupal	90 adolescentes	Sesión 1: Conozco mis emociones	Actividad 1: "Estoy sintiendo"	Se pegan en la pizarra unas tarjetas con nombres de emociones y de forma individual se instará a los adolescentes a responder en un folio las siguientes preguntas: ¿Cuál de las emociones que aparecen en las tarjetas has sentido alguna vez? ¿Cuáles de ellas son positivas? ¿Y negativas? Escoge una de las emociones y píntala en qué contexto te sentiste, cuándo y cómo. Acto seguido, los alumnos podrán poner en común con los profesionales en voz alta sus preguntas individuales si así lo desean (lo ideal es animarles a participar), de forma que reciban feedback positivo.	60	Tarjetas, cinta adhesiva, folios, bolígrafos	2 profesionales
					Actividad 2: "Recuerdo emocional"	Se reparte un folio a cada alumno y se les insta a que recuerden una situación que les haga sentir alegres. A continuación, y de forma individual deben responder a las siguientes preguntas: ¿En qué contexto se da la situación (cuando y donde)? ¿Quién o quienes participan en ella? ¿Cómo respondes ante la situación? ¿Cómo me siento cuando sucede? Continuamos recordando otras situaciones que les haga sentir tristes, miedo y enfadados, respondiendo a las mismas preguntas para cada situación. Al igual que en la actividad anterior, se anima a los adolescentes a que pongan en común sus preguntas.	60	Folios y bolígrafos	2 profesionales
		Grupal	90 adolescentes	Sesión 2: Gestiono mis emociones	Actividad 1: "Pienso, luego actúo"	Se presenta una situación y posteriormente, se les pide que reflexionen sobre el caso y se abre un debate a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se ha sentido Carlos? ¿Cuál ha sido su comportamiento? ¿Podría haber cambiado la situación si hubiese controlado sus emociones? Ahora imaginamos que sois vosotros los que os encontráis en esa situación... ¿Cómo actuarías? ¿Serías capaces de gestionar correctamente vuestras emociones? Se ponen en común las respuestas individuales.	60	Ninguno	2 profesionales
					Actividad 2: "Cambio la situación"	Enlazando con la actividad anterior, se propone un role-playing en el que un alumno se preste voluntario a hacer de Carlos, y otros 2 o 3 alumnos hacen de los compañeros que le insultan y hacen bromas como en la historia. En una primera representación el alumno que hace de Carlos debe actuar como lo hace la víctima en la historia, y en una segunda representación debe actuar gestionando las emociones adecuadamente (explicando lo que le sucede realmente, pidiendo ayuda...) lo que provoca que los compañeros cesen en sus burlas. De esta manera, se puede observar el cambio de situación que genera una buena gestión de las emociones. Tras las representaciones, se pone en común entre todos lo que se ha podido apreciar.	60	Ninguno	2 profesionales
		Grupal	90 adolescentes	Sesión 3: Conozco las emociones de los demás	Actividad 1: "Sin amigos"	Los profesionales al cargo de la actividad se encargan de seleccionar a 5 alumnos (asegurarse que no son alumnos a los que en realidad excluyan sus compañeros) y se les pedirá que abandonen el aula unos minutos. Al resto de los alumnos se le explica que deben ponerse sentados en el suelo en coros cerrados hablando entre ellos, y que cuando los alumnos que han abandonado el aula intenten introducirse no les dejen o les ignoren. Acto seguido, se deja que entren en el aula los 5 alumnos y se les indica que deben integrarse en el grupo que les apetezca. La idea es que lo intenten varias veces en varios grupos y experimenten sus negativas. En voz alta, se preguntará a los alumnos "excluidos": ¿Cómo os habéis sentido? ¿Cómo os sentiríais si os tratasen así en una situación real? Y entre todos reflexionaremos: ¿Alguna vez hemos tratado así a alguien? ¿Tenemos en cuenta como se sienten las personas cuando las tratamos así? Cerrar con un alegato en contra del acoso escolar conectando con la actividad.	60	Ninguno	2 profesionales
					Actividad 2: "El observador"	Se reproduce un video en el que se puede observar cómo se producen diferentes tipos de acoso de un alumno a otro, y los observadores de la situación no hacen nada para detenerlo. Entre todos se reflexiona sobre el video a partir de las siguientes preguntas: ¿Por qué creéis que los observadores no actúan para detener la situación? ¿Son conscientes de que el acoso está mal? ¿Tienen miedo? ¿Sienten indiferencia? ¿Sienten culpa por no hacer nada para ayudar a la víctima? ¿Cómo puede intervenir un observador para detener una situación de acoso? ¿Creeis que una situación de acoso se mantendría sin el apoyo o el silencio de los observadores? ¿Habéis actuado alguna vez como observadores de una situación de acoso? Cerrar la sesión dando unos consejos de cómo intervenir en una situación de acoso cuando se es observador (no apoyando al agresor, no riéndose de la víctima, recriminando la actitud del agresor, informando al profesorado sobre lo que está ocurriendo, ayudando a la víctima, pidiendo ayuda...)	60	Proyector y ordenador	2 profesionales
Prevención y erradicación del acoso escolar a través de la educación emocional de los escolares y la promoción de valores para la mejora de la convivencia y la creación de un clima de	Favorecer la expresión de las emociones de manera positiva	Grupal	90 adolescentes	Sesión 4: Distingo las emociones de los demás	Actividad 1: "¿Qué estás sintiendo?"	Se les pide a los alumnos que se pongan en grupos de 3-4 personas y a cada grupo se le reparte un diálogo. Se les deja suficiente tiempo para que lo lean y lo ensayen. Cada grupo debe salir a representar el role-playing sobre la situación de acoso escolar que le haya tocado, y una vez que terminen todos los grupos reflexionaremos en voz alta a través de las siguientes preguntas: ¿Qué creéis que han sentido los personajes que han intervenido en las diversas situaciones? ¿De qué forma han expresado sus emociones? ¿Qué emociones habéis identificado? Cerrar la actividad con un alegato en contra del acoso escolar, destacando el cómo a veces no somos conscientes de las emociones del resto, y por eso tenemos ciertas conductas inadecuadas.	60	Folios	2 profesionales
					Actividad 1: "En escena"	Se les indica a los alumnos que van a ir sacando tarjetas de una caja, y en cada tarjeta hay una frase del tipo: -Esta mañana un compañero de clase me ha humillado en público. -Pienso que no le caigo bien a nadie de mi clase. -Me encanta llegar a clase y poder hablar con todo el mundo. -Otro examen más que me esfuerzo y suspendo. -Tengo miedo de llegar a clase y que mi compañero me agrada otra vez. -Hej un profesor me ha felicitado por mis esfuerzos. -Han invitado a todos los de mi clase al cumpleaños menos a mí. -Esta tal cumpleaños me gusta me gusta me ha sonreído. Deben salir uno por uno, leer en alto la frase que le haya tocado y representarla la emoción que siente mediante dramatismo, actuación, o simplemente con gestos corporales. Cerrar con una reflexión... destacando que a veces no expresamos emociones que deben ser expresadas y las reprimimos, teniendo consecuencias negativas para nuestra salud mental.	60	Tarjetas, rotuladores y caja	2 profesionales
		Grupal	90 adolescentes	Sesión 6: Expreso mis emociones	Actividad 1: "Arteterapia"	En esta actividad se utilizan de nuevo tarjetas con diversas situaciones como las siguientes: - A (X) hoy le han empujado en clase y se ha caído al suelo delante de todos. - A (X) hoy le han felicitado por un trabajo escolar. - A (X) hoy le han excluido de un juego en el que participaban sus compañeros. - A (X) hoy le han regalado el juego que tanto le gustaba. - A (X) hoy le han bajado los pantalones en público. - A (X) hoy le han aceptado en el club de fútbol por el que tanto había entrenado. - A (X) hoy le han robado el móvil y han difundido una foto suya por grupos de Whatsapp. - A (X) hoy le han escrito una carta de amor. - A (X) hoy le han amenazado en clase. - A (X) hoy le he robado la caja de la que me gusta beber. - A (X) hoy le han puesto un mote ridículo. - A (X) hoy le han felicitado todos por su cumpleaños. - A (X) hoy le han llegado rumores de que están hablando mal de él/ella. Cada alumno sacará una tarjeta de la caja y expresará la emoción que sentiría si fuese (X) de una forma artística. Se les da total libertad. Puede expresarse con una canción, un dibujo, una fotografía, un baile...	60	Rotuladores, tarjetas, caja, móviles, ordenadores	2 profesionales
					Actividad 1: "Nos conocemos"	En primer lugar, se presentan los dos psicólogos que se van a encargar de dirigir las sesiones. Se dirán los nombres, el recorrido profesional, hobbies, gustos y algunos aspectos personales. Es importante que la presentación sea informal y hacer referencia a aspectos personales para establecer un clima de confianza con los alumnos. También se explica lo que se va a trabajar en las siguientes sesiones y el "por qué". Se habla de la problemática del acoso escolar y de la importancia de trabajar las emociones para acabar con el acoso. Acto seguido, se invita a los alumnos a que se presenten: "Ahora que ya nos conocéis a nosotros, queremos conoceros a vosotros un poco más, y de paso seguro que vosotros compañeros conocen algo nuevo que no conocían".	60	Ninguno	2 profesionales
		Grupal	90 adolescentes	Sesión 7: Actúo contra el acoso escolar	Actividad 2: "Ponemos reglas"	Se les invita a los alumnos a que esta lista de normas la elaboren ellos mismos, de tal forma que irán levantando la mano y realizando sus aportaciones, y los profesionales al cargo de la actividad las apuntarán en la pizarra. Posteriormente, con la colaboración de todos se elabora una lista final, pudiendo los profesionales añadir alguna importante si no la han destacado (por ejemplo respetar la opinión del otro, no comentar nada de lo que se hable con compañeros de fuera, etc.) Por último, se les reparte un consentimiento informado para sus padres en el que se especifican las condiciones y características del programa.	60	Pizarra, tizas, consentimiento s informados y profesionales	2 profesionales
					Actividad 1: "Definiendo el problema"	Se inicia la actividad explicando que se va a analizar una situación real de acoso escolar, por lo que se deben poner en grupos de 3 o 4 personas. Tras la lectura del caso (Anexo) debe contestar cada grupo en un folio a las siguientes preguntas: ¿Qué es para ti un abuso? ¿Cómo se puede manifestar entre compañeros? ¿Por qué se suele producir? ¿Cómo suele dañarse el abuso a la víctima? ¿Qué características personales crees que tiene el que abusa? ¿Hay compañeros que ven los abusos y no hacen nada? ¿Por qué? ¿Quién tiene la culpa de la agresión? ¿El agresor o el agredido? ¿Por qué? Posteriormente, un representante de cada grupo leerá las respuestas a las preguntas en voz alta, y entre toda la clase y con ayuda de los profesionales se llegará a un acuerdo. Los profesionales actúan de facilitadores pero el objetivo es que los alumnos reflexionen sobre el tema.	60	Bolígrafos y folios	2 profesionales
Promover valores de respeto, convivencia y compañerismo para fomentar la integración, la cooperación y la no violencia		Grupal	90 adolescentes	Sesión 8: Soy consciente	Actividad 2: "Abordando el problema"	Siempre con los mismos grupos que han formado para la actividad anterior, los alumnos deben elaborar una lista de recomendaciones o acciones dirigidas a favorecer la convivencia y a acabar con el acoso escolar. Se les ayuda con algunos ejemplos: ofrecer ayuda, aprender a decir no... etc. Se les deja 15 minutos de tiempo para que elaboren su lista, y un representante de cada grupo lee las sugerencias. Los profesionales deben apuntarlas en la pizarra, de forma que entre todos se elabore una lista final. Cerrar la sesión leyendo la lista final y animando a los alumnos a cumplirla.	60	Bolígrafos y folios	2 profesionales
					Actividad 1: "Mi diario"	Se elaboran dos historias a modo de diario (para favorecer la identificación y empatía por parte del alumnado) en las que los protagonistas relatan día a día la situación de acoso que sufren en el colegio. Se les deja un tiempo para que lean los diarios detenidamente y saquen sus conclusiones, y los profesionales al cargo de la actividad las apuntarán en la pizarra. Posteriormente, con la colaboración de todos se elabora una lista final, pudiendo los profesionales añadir alguna importante si no la han destacado (por ejemplo respetar la opinión del otro, no comentar nada de lo que se hable con compañeros de fuera, etc.) Por último, se les reparte un consentimiento informado para sus padres en el que se especifican las condiciones y características del programa.	60	Folios	2 profesionales
		Grupal	90 adolescentes	Sesión 9: Devolución	Actividad 1: "Plasmamos lo aprendido"	Esta sesión la vamos a empezar recogiendo todo lo aprendido durante el programa de intervención, por lo que se lanzarán varias preguntas a modo de reflexión para poner en común entre todos: ¿Qué habéis aprendido estas semanas? ¿Qué no sabíais y ahora sí sabéis? ¿Qué ha cambiado en vosotros? ¿Cómo actuaríais ahora ante una situación de acoso? A continuación se retoman brevemente todos los contenidos que se han tratado y se recogen de forma gráfica en la pizarra a modo de esquema para una visión más simplificada.	60	Ninguno	2 profesionales
					Actividad 2: "Kahoot"	Tras el repaso sobre los contenidos del programa, se plantea hacer un cuestionario virtual que previamente se ha elaborado. Se trata de un Kahoot con preguntas sobre los aspectos emocionales que se han trabajado, actitudes a tomar frente a las situaciones de acoso escolar, elementos que intervienen, casos simulados... etc. Este cuestionario realiza un pódium con los alumnos que han contestado mejor a todas las preguntas, por lo que es una actividad adecuada para que se esfuerzen en reflexionar y contestar adecuadamente a las cuestiones lo que favorece la retención de los conceptos.	60	Proyector y ordenador	2 profesionales
					Actividad 3: "La caja de socorro"	Por último, para mantener en el tiempo lo aprendido y tener un recurso que nos sirva de arma de prevención, se plantea a los alumnos usar una caja cerrada donde poner un papel en el que se necesitan ayuda porque se sienten acosados, porque están presenciando una situación de acoso hacia un compañero, o también si un agresor reconoce que su actitud no es adecuada y quiere cambiarla. Lo podrán hacer de manera anónima o con nombres, y la caja será abierta en privado por el tutor una vez por semana.	60	Caja	2 profesionales