



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN UNIVERSAL DEL  
BULLYING EN ALUMNOS DE PRIMARIA**

**T E S I S A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**RUIZ LEYVA ANAHI REYNA**

**D I R E C T O R A:**

**LIC. LIGIA COLMENARES VAZQUEZ**

**COMITÉ DE TESIS:**

**MTRA. MARGARITA MOLINA AVILÉS**

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA**

**MTRA. INGRID MARISSA CABRERA ZAMORA**

**MTRA. ARLETTE MOTTE NOLASCO**

**Ciudad Universitaria, CDMX Junio, 2019.**





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Para la familia en la que nació...*

*y para la que encontré...*

A lo largo de nuestros días, la vida nos enseña que nunca es tarde para alcanzar sueños, este es el ejemplo más claro que tengo... quiero dar gracias a Dios y a la vida por los retos que me ha puesto antes de llegar a este punto porque sin éstos las cosas y personas que me rodean no tendrían el valor que ahora tienen.

Camino de pérdidas, reencuentros, amistades y lazos afectivos; algunos afianzados otros rotos, así es la vida, ¡la hermosa vida!... *gracias papás* por cobijarme en una familia y enseñarme que el amor y la fe son la principal fuerza para salir adelante. Desde pequeña ustedes fueron mi referente de trabajo, esfuerzo y humildad, ahora que he crecido lo siguen siendo y afirmo que siempre lo serán... *papá*, aunque ya no estás físicamente este logro va dedicado especialmente para ti con todo mi amor, fue una promesa y ahora es una realidad. *Mami*, gracias por tu infinito apoyo, por ser un ejemplo de valentía y fortaleza en la adversidad, nunca terminaré de agradecer todo lo que haces por mí.

*Andy*, también va para ti porque me has enseñado que la vida es lucha, perseverancia y compromiso, no solo eres mi hermano mayor, eres un ejemplo, te quiero... *Luis y Adrián* también va dedicado a ustedes, tengan siempre presente que los logros son la suma de pequeños esfuerzos y hay que perseguirlos día con día.

*Familia Moratilla Leyva*, con cariño para ustedes porque han compartido camino conmigo, alegrías y tristezas...

A mi Directora *Ligia Colmenares Vázquez* por todo su apoyo y dedicación durante este tiempo, al igual que a la *Doctora Mariana Gutiérrez Lara* y a las *Maestras: Ingrid Cabrera Zamora, Margarita Molina Avilés y Arlette Motte Nolasco* por sus conocimientos y experiencia profesional.

A mis *amigos* que han formado parte de mí en este camino, gracias por sus palabras, enseñanzas, apoyo y risas en cada momento, gracias por hacer la vida divertida.

A mi *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)* por ser mi hogar por más de diez años, regalarme conocimiento, amigos, experiencias y a ti *Feli*.

*Finalmente quiero agradecer a mi pequeña gran Vale, la estrella que me guía y acompaña en cada momento, eres lo más importante que tengo, el motor que me hace vivir y luchar día a día... siempre estaré para ti, gracias por enseñarme que la vida se puede disfrutar incluso en los momentos más tristes, gracias por ser mi guía, gracias por existir.*

## ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
1. Definición de bullying.....	8
1.1 Clasificación y características diferenciales.....	8
1.2 Prevalencia internacional y nacional.....	13
1.3 Factores de riesgo.....	19
1.3.1 Biológicos.....	19
1.3.2 Psicosociales.....	20
1.4 Consecuencias a corto y largo plazo.....	23
1.4.1 Para la víctima.....	24
1.4.2 Para agresores/as.....	25
1.4.3 Para observadores/as.....	27
2. Definición de inteligencia emocional.....	29
2.1 Definición de inteligencia.....	29
2.2 Definición de emoción.....	34
2.3 Principales teorías de la inteligencia emocional.....	39
2.4 Importancia de la inteligencia emocional en la infancia.....	43
3. El papel de la inteligencia emocional en el fenómeno del bullying.....	46
3.1 La inteligencia emocional como factor de protección contra el bullying.....	46
4. Desarrollo de un taller para prevenir el bullying en alumnos y alumnas de primaria.....	50
5. Discusión y conclusiones.....	84
6. Referencias.....	89
7. Anexos.....	99

## Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo explicar la manera en que la Inteligencia Emocional (IE) es un factor protector ante la problemática del bullying o acoso escolar, así como proponer un taller que pueda ser aplicable como herramienta de prevención universal en niveles educativos básicos. En el primer capítulo se hace una revisión del fenómeno, se explican los diferentes tipos de acoso y por qué no es lo mismo hablar de bullying que de violencia escolar, además se realiza un análisis de las estadísticas del problema a nivel internacional y nacional, se exponen los principales factores de riesgo para su aparición y se identifican las consecuencias que tiene el acoso escolar en los principales participantes de la problemática (víctima, agresores/as y observadores/as).

En el segundo capítulo se explica qué es inteligencia y emoción para posteriormente definir el concepto de IE, conocer sus principales teorías y su importancia en la infancia.

El penúltimo capítulo trata del papel que tiene la IE en el fenómeno del bullying y se analiza por qué es un factor de protección contra éste. El cuarto capítulo contiene el desarrollo de un taller para prevenir el bullying y finalmente se abordan los alcances y limitaciones del trabajo.

Se concluye que la IE es un factor de prevención contra el bullying, es una herramienta que puede aprenderse y su conocimiento en edades tempranas permitirá a los niños y niñas identificar sus emociones y las de los demás, manejarlas y expresarlas adecuadamente; a través de la IE se formarán niños y niñas seguros, conscientes, preocupados por los demás y con mejores relaciones sociales que permitirán un ambiente de respeto en la escuela. Sin embargo, se señala que la prevención del bullying requiere de una participación integral de profesores, padres de familia, autoridades educativas y sociedad.

**Palabras clave:** *bullying, acoso escolar, inteligencia emocional, educación primaria.*

## Introducción

En el presente trabajo se desarrolla una investigación documental sobre la problemática del bullying. Se identifica, que a nivel internacional, su estudio se remonta a los años setentas y a partir de ese momento se realizaron diversas investigaciones que originaron programas de intervención y prevención, como el de Dan Olweus en 1978, cuyos objetivos eran (1) reducir o eliminar tanto el acoso directo como el indirecto, (2) conseguir mejores relaciones entre compañeros en la escuela y (3) crear mejores condiciones que permitieran a víctimas y agresores funcionar mejor dentro y fuera de la escuela. Estos objetivos están encaminados a actuar en la escuela, aula, agresor, víctima y familia y abarcan una atención integral del problema.

En estudios realizados en 2016 y 2017 por la Organización no Gubernamental (ONG) International “Bullying sin fronteras” para América Latina y España, se encontró que, en nuestro país, 7 de cada 10 niños sufren todos los días algún tipo de acoso, lo cual coloca a México como el primer lugar a nivel mundial en casos de bullying (Bullying sin fronteras, 2018). Otros datos revelados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) también ubican a México como primer lugar entre los países que integran la organización, pues un 20% de los estudiantes en México declaró sufrir acoso escolar al menos unas pocas veces al mes, y el 13% que otros se burlaban de ellos (OCDE, 2017).

En México, este tipo de violencia ha existido desde hace muchos años y era considerada “un juego o como parte normal de las conductas entre compañeros de escuela”, lo anterior llevó a naturalizar la violencia y a validarla y reproducirla por largos años (Santoyo & Frías, 2014).

En 2000, en nuestro país se comenzó a hablar del fenómeno a partir de los datos sobre Violencia tanto en la familia como en la escuela derivados de la Consulta Infantil y Juvenil elaborada por el Instituto Federal Electoral (IFE, 2000) y desde entonces los datos indican que ha intensificado su prevalencia a nivel nacional. Las investigaciones realizadas revelan que la edad, el sexo, el contexto familiar y

social; así como las características de personalidad son factores que inciden en las conductas de acoso escolar, por lo que su prevención deberá involucrar de manera integral a profesores, autoridades educativas, padres de familia y la sociedad (Archer, 2004; Cerezo, 1998; Cleó, 2014; Connor, 2002; Díaz Aguado, 1996).

La realidad es el aumento de la problemática y la importancia de establecer líneas de acción para prevenir y erradicarla. Un eje base es la familia, siendo el principal formador de valores, principios y actitudes; en ella aprendemos cómo hacer frente a los problemas y situaciones que se presentan en el día a día, cómo adaptarse a la sociedad a través de conductas de cooperación, tolerancia, respeto, solidaridad, etc. Lo anterior es un factor clave para la prevención de los problemas de convivencia y desarrollo humano.

Otro eje es la escuela, en la que los niños y niñas reproducen los patrones de convivencia que aprendieron en el contexto familiar y cultural, por lo que en la escuela se deberá fomentar la empatía, tolerancia, asertividad, la resolución de conflictos. El fomentar estas conductas prosociales llevará a la detección de deficiencias en la forma en que los alumnos se relacionan con los demás y generar acciones preventivas ante las situaciones de acoso escolar.

Por lo tanto, un verdadero proyecto para combatir la violencia al interior de las escuelas debe incluir el trabajo conjunto entre escuela y familia, el cual fomente la interacción positiva entre ellas (Giangiacomo, 2010).

El conocimiento de las personas sobre sus propias emociones, les permitirá actuar ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida y adaptarse (Extremera & Fernández, 2004). Una persona que siente miedo adoptará un comportamiento que lo motive a huir; por su parte una persona que se siente triste, estará motivado a buscar compañía para canalizar la emoción. La manera de reaccionar dependerá principalmente de los estilos de crianza, si el aprendizaje de una persona le permite reconocer sus emociones, gestionarlas y tomar decisiones en función de ellas, y es capaz de discernir que las emociones no son buenas o

malas, esa persona podría utilizarlas de manera apropiada. Sin embargo, si ante una situación de miedo la forma de actuar es impulsiva y descontrolada, ocasionará que el comportamiento sea desadaptativo o de riesgo, y muy probablemente generará *violencia*, que se manifiesta de diferentes formas, una de ellas es el bullying.

Las emociones que se presentan en situaciones de acoso escolar, varían según se experimentan en las víctimas, agresores y observadores. Las principales son: miedo, ira, frustración, tristeza y ansiedad (Artaraz, 2015).

De aquí la importancia que los alumnos y alumnas aprendan a conocerlas y reaccionar adecuadamente desde edades tempranas. Lo anterior nos lleva a hablar de *inteligencia emocional*, concepto utilizado recientemente dentro del campo de la Psicología. Se refiere a la conciencia de las emociones que sentimos y a la identificación de lo que ocasiona que me sienta de determinada manera para expresarlo de forma adecuada. Al ser consciente de las emociones estaré en posibilidad de autorregularlas y generar conductas adaptativas en cualquier ámbito de las personas, ya sea laboral, social, personal, educativo, etc. (Fernández & Extremera, 2006). Así mismo, el conocimiento de las emociones permitirá identificar las de los demás y desarrollar empatía, la cual está ausente en el acoso escolar, pues cuando el agresor es capaz de sentir la emoción que siente la víctima, es probable que no quiera sufrir esta experiencia emocional y no se involucrará en situaciones de acoso escolar.

Finalmente, la propuesta de un taller para prevenir el bullying en niños o niñas en etapa escolar que viven el acoso como víctimas, agresores u observadores, les permitirá conocer que la IE es una herramienta útil en la toma de decisiones, solución de problemas, comunicación asertiva y que permite hacer frente a los prejuicios. Sin embargo, es importante enfatizar que la erradicación del acoso escolar requiere un trabajo integral de directivos, maestros y responsables del cuidado o crianza.

## Capítulo 1. Definición de bullying

*“Un solo hombre sin el apoyo de otros, jamás tiene suficiente poder  
como para emplear la violencia con éxito”*

**Hanna Arendt**

### 1.1 Clasificación y características diferenciales

El origen de la palabra bullying deriva de la inglesa *bully*, que literalmente significa “matón o “bravucón” y son términos que han sido aceptados por la comunidad científica para referirse al fenómeno, otros términos que se utilizan son acoso escolar o maltrato entre iguales.

En la década de los setentas surgieron las primeras investigaciones sobre el fenómeno en Suecia. En 1972, el médico Peter Paul Heinemann fue el primero en describirlo a partir de sus observaciones en patios de recreo escolares y lo denominó como *Mobbing* (Bisquerra, 2014).

Poco después, el psicólogo noruego Dan Olweus, desarrolló con base en sus investigaciones, programas de intervención para el problema, los cuales fueron empleados en diferentes partes del mundo (Mendoza, 2012).

En 1980, el interés sobre el tema convocó a realizar en Noruega el primer Congreso Internacional sobre bullying, en el que participaron investigadores y profesionales y del cual se publicó un libro basado en las conferencias que se presentaron. Dicha obra, junto con las investigaciones y publicaciones que habían hasta ese momento, influyeron en la investigación en países como Reino Unido, Irlanda, Italia, Alemania, Portugal, España, Japón y Estados Unidos.

Olweus define el acoso escolar como una acción negativa que puede realizarse a través del: contacto físico, palabras, comportamiento no verbal (gestos y caras) y

por la exclusión intencional de un grupo. Considera que el acoso escolar se caracteriza por tres criterios (Olweus, 1993):

1. Causa daño, a través del maltrato físico, emocional, sexual o por la exclusión social.
2. Es una conducta que se realiza repetidamente a través del tiempo.
3. Ocurre en una relación interpersonal que se caracteriza por desequilibrio de poder o fortaleza.

Díaz Aguado señala que el bullying está relacionado con la violencia y se caracteriza por diversos tipos de conductas como: burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamiento, insultos; es prolongado en el tiempo y se produce en contextos en que la víctima y agresor se ven obligados a convivir; es provocado por un individuo o grupos de individuos contra los que la víctima se siente indefensa y es un fenómeno que se mantiene debido a la pasividad de quienes rodean a víctimas y agresores (Díaz, 1996).

Según Cerezo (1998), el bullying se puede definir como la violencia mantenida, mental o física, guiada por un individuo o por un grupo y dirigida contra otro individuo que no es capaz de defenderse y que se desarrolla en el ámbito escolar.

José Sanmartín, por su parte, menciona que el acoso escolar es una forma de violencia escolar extrema, persistente, sistemática, opresiva, intimidatoria y quien la padece sufre exclusión social así como consecuencias negativas (Sanmartín, 2005).

De acuerdo a las definiciones anteriores, encontramos que al hablar de bullying nos referimos a un tipo de violencia, por lo que puede confundirse con la violencia escolar, sin embargo, ambos conceptos son diferentes. El primero se caracteriza porque es repetitivo y existe un desequilibrio de poder entre víctima y acosador; mientras que la violencia escolar se refiere a los conflictos ocasionales, poco frecuentes entre alumnos, o a los conflictos frecuentes entre pares de fuerza física o mental similar. En el espíritu de la definición, tampoco se consideraría bullying la

violencia dirigida del profesor o profesora al estudiante o viceversa, por no ser un intercambio entre iguales sino basado en una jerarquía tanto por la edad como por el rol dentro de la escuela.

José Sanmartín (2005) define la violencia escolar como cualquier comportamiento dañino que ocurre en el aula, en sus alrededores o en las actividades extraescolares, pero de manera ocasional y que de cierta forma se percibe como “normal”. El mismo autor menciona que son tres las modalidades que adopta este tipo de violencia: la primera, cuando es del profesor contra el alumno, la segunda, cuando es del alumno contra el profesor y la tercera es la violencia entre compañeros, es importante mencionar que estos tipos de violencia son ocasionales.

En cambio, las investigaciones sobre acoso escolar señalan criterios que distinguen el bullying de la violencia escolar: ocurre entre compañeros o “iguales”, existe un desequilibrio (de poder económico, social o físico), entre el agresor y la víctima, persistencia (son episodios repetidos de violencia contra un compañero en particular), conductas de maltrato (que dañan a la víctima, a través de maltrato físico, emocional o sexual), el poder del agresor aumenta (el agresor adquiere poder, lo que produce en la víctima aislamiento), finalmente se rige por la ley del silencio, en la que agresor, víctima y observador guardan silencio por temor a las represalias, demostrando falta de empatía (Mendoza, 2012).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) señala que la violencia y el acoso escolar incluyen el acoso físico, psicológico y sexual, las cuales tienen un impacto negativo en el aprendizaje de los estudiantes, así como en su salud mental y emocional (UNESCO, 2017).

Con respecto al bullying, se ha identificado que incluye conductas como: poner apodos a otros, burlarse, excluir socialmente, dirigir agresiones físicas y maltrato emocional.

Como se ha analizado, el acoso escolar incluye diversas conductas, las cuales se

manifiestan de diversas formas, desde comportamientos violentos abiertos y explícitos o aquellos que son difíciles de identificar. Los tipos de maltrato se clasifican en: físico, verbal, psicológico, sexual y recientemente debido al mal y desmedido uso de las tecnologías de la comunicación, encontramos una nueva forma de acoso denominada *cyberbullying*. A continuación se definen cada uno de ellos (Giangiacomo, 2010; Mendoza, 2012):

1. **Maltrato físico.** Son conductas que tienen el propósito de ocasionar daño o lesiones físicas a la persona, las conductas que se observan en este tipo de acoso son:

- a) **Golpear o pegar a otra persona con cualquier parte del cuerpo.** Consiste en dar patadas o puñetazos, o palmadas en la nuca.
- b) **Empujar.** Mover repentinamente a otra persona, haciendo uso de cualquier parte del cuerpo u objetos.
- c) **Pellizcar.** Oprimir con fuerza cualquier parte del cuerpo de una persona con los dedos.
- d) **Escupir.** Lanzar saliva al cuerpo o pertenencias de otra persona.
- e) **Robar.** Tomar sin autorización dinero o las pertenencias de otros.
- f) **Esconder cosas.** Guardar las pertenencias de otra persona en un lugar desconocido sin avisarle.
- g) **Amenazar con armas.** Mostrar armas (puede acompañarse de intimidaciones verbales).

2. **Maltrato verbal.** Son acciones violentas que producen daño emocional en quien las recibe y se observa en las siguientes conductas:

- a) **Amedrentar.** Emplear palabras para producir miedo, intimidar, atemorizar o amenazar.
- b) **Burlarse.** Usar palabras para describir alguna característica de la persona (conductual, física, rasgo, etc.) para avergonzarla.
- c) **Insultar.** Utilizar palabras altisonantes para maltratar a otra persona.
- d) **Hablar mal de otros.** Expresar opiniones negativas de otra persona cuando no se encuentra presente.

3. **Maltrato psicológico.** Son acciones que se realizan para excluir socialmente a una persona de un grupo, desgastando su autoestima y ocasionando miedo e inseguridad en la víctima. En este tipo de bullying se observan las siguientes conductas:

- a) **Encerrar** a una persona en un aula o cuarto.
- b) **Ignorar.** No dirigir la palabra o no tomar en cuenta la presencia de la persona.
- c) **No dejar participar.** Cuando un alumno expresa querer participar en una actividad académica o lúdica y se les niega la participación.
- d) **Aislar o marginar.** Cuando un alumno o grupo de alumnos no invitan o no toman en cuenta a un compañero para participar en actividades académicas o lúdicas.
- e) **Desprestigiar o difamar.** Sucede cuando se expresan opiniones negativas y no veraces acerca de una persona; o se envían notas desagradables con contenido negativo acerca de los rasgos, características, habilidades o comportamientos de un compañero; o se esparcen rumores sobre la persona.

4. **Sexual.** Consiste en el sometimiento por parte del agresor a la víctima a través de comentarios de índole sexual, tocamiento de sus órganos genitales o el uso de rumores sobre su sexualidad.

5. **Ciberbullying.** Se refiere al uso de aparatos informáticos para causar daño constante a otro alumno. En este tipo de acoso el agresor regularmente se encuentra en el anonimato, utiliza nombres falsos para no ser identificado y el daño que ocasiona a la víctima es rápido debido a que la información se propaga de manera masiva, las conductas que se observan son las siguientes:

- a) **Hostigamiento.** Envío y difusión de mensajes ofensivos, maliciosos y vulgares.
- b) **Persecución.** Envío de mensajes amenazantes.
- c) **Denigración.** Difusión de rumores sobre la víctima.

- d) **Violación a la intimidad.** Difusión de secretos o imágenes.
- e) **Exclusión social.** Exclusión deliberada de la víctima de grupos de red.
- f) **Suplantación de la identidad.** Enviar mensajes maliciosos haciéndose pasar por la víctima.

Los tipos de acoso escolar son diversos y se expresan de diferente forma, ocasionando efectos a corto, y largo plazo en las víctimas. Por lo que es importante que profesores, padres de familia y alumnos conozcan e identifiquen los tipos de acoso escolar y dejen de pensar que son conductas “normales” que se dan entre alumnos, ocasionando que la violencia sea vista como una conducta de convivencia o juego.

## **1.2 Prevalencia internacional y nacional**

En los últimos años se han incrementado las investigaciones sobre la prevalencia, factores, consecuencias y características del bullying, siendo un fenómeno que ocurre en todos los países en los que ha sido estudiado y que afecta a todas las clases sociales.

Dan Olweus es el pionero del tema, según sus investigaciones en Noruega, en la década de los ochentas aproximadamente el 15% de la población escolar de primaria y secundaria sufría los efectos del fenómeno, porcentaje que equivale a un alumno de cada siete (Olweus, 1993).

Casi una década después, el interés y la preocupación por el tema se extendieron a países de Europa, Asia y América Latina. A continuación, describiremos algunos estudios que se han realizado en estos países.

La primera investigación que se realizó en España fue en 1989, estuvo inspirada en los estudios realizados por Olweus y consistió en la aplicación de un cuestionario de elección múltiple a 1200 escolares. Los resultados obtenidos encontraron que el 17% de alumnos entre 8 y 12 años habían sufrido intimidación por parte de algún compañero y el 3% de los alumnos victimizados la habían sufrido de manera frecuente (Serrano, 2006).

En este mismo país, en el 2000 se realizó la primera investigación nacional sobre la violencia entre compañeros (Serrano, 2006), impulsada por el Defensor del Pueblo<sup>1</sup> y contó con una muestra de 3000 estudiantes que pertenecían a 300 colegios públicos y privados, encontrando que: la violencia verbal es la que presenta una mayor incidencia (33.8%), física (4.1%), sexual (1.7%) y las amenazas (0.6%). Es importante notar que la violencia no es un comportamiento mayoritario, su relevancia no se define por ocupar grandes porcentajes de la conducta posible para las personas. Sin embargo, es una conducta altamente saliente, notoria, y el daño provocado puede ser muy amplio incluso si las personas que la ejercen son pequeños porcentajes de la población (Santoyo & Espinosa, 2001).

En 2005 el Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia realizó una investigación para detectar la situación actual de la violencia entre compañeros de secundaria a escala nacional, contó con una muestra de 800 escolares entre los 12 y 16 años y se aplicó un cuestionario de 32 preguntas, divididas en tres secciones: testigo, víctima y agresor. Los resultados obtenidos fueron: el 75% de los encuestados fue testigo de situaciones de violencia en la escuela, el 14.5% se declaró víctima de violencia escolar y el 7.6% se identificó como agresor. El 17.2% de las víctimas de violencia escolar sufre acoso, porcentaje que representa el 2.5% del total de la muestra. Respecto al tipo de maltrato, el emocional tiene mayor incidencia, según los datos de los testigos (84.3%), víctimas (82.8%) y agresores (78.7%). En las víctimas de acoso escolar este tipo de maltrato se incrementa en un 7.2% (Serrano & Iborra, 2005).

En Bélgica, una investigación realizada por Lecocq en 2003, con una muestra de 2921 estudiantes de secundaria, encontró que el 65.8% eran víctimas de burlas, el 34% de rumores, el 29% de violencia física, el 6.4% de abuso sexual y el 3.5% de amenazas con armas, los autores de las agresiones eran principalmente

---

<sup>1</sup> Organismo español encargado de vigilar el cumplimiento de los derechos humanos en su país.

compañeros del mismo grado. En ese mismo año se realizó en Francia otra encuesta a 6615 alumnos de 37 provincias, reportando que el 49% está implicado en peleas, de los cuales el 19% son niñas y el 30% son niños, también se encontró que las niñas sufren más la violencia de tipo verbal (Serrano, 2006).

Las investigaciones anteriores fueron realizadas en países europeos, y como se puede apreciar, la problemática existe. La preocupación por entenderla ha provocado que también en países asiáticos sea considerado una problemática social relevante para el estudio científico. En Hong Kong, el bullying es considerado un acto agresivo repetido, con la dominación del fuerte sobre el débil e implica un comportamiento malicioso. En este país el fenómeno no era reconocido como un problema hasta que se presentaron casos en 2003 y posteriormente en 2008 y 2009, los cuales llamaron la atención de la sociedad, debido a que un grupo de chicas y chicos fueron declarados culpables ante los tribunales por cometer conductas agresivas de acoso, siendo reclusos en centros de menores o puestos en libertad vigilada durante dos años.

Lo anterior ocasionó que, un año después, los centros escolares tenían que informar sobre sus intervenciones en casos de bullying, el 23% reportó haber intervenido entre 1 y 3 casos y sólo el 5% comunicó haber tenido más de cuatro casos; un estudio realizado ese año, encontró que más del 50% de los estudiantes estaban implicados en casos de bullying como víctimas, agresores u observadores (Wong, 2004). Otra investigación realizada con 7025 alumnos de primaria entre diez y catorce años descubrió que el 68% de los estudiantes había sufrido bullying físico y el 14% había sido acosado más de 11 veces. El 24% admitió haber acosado de forma física a otros. El 87% afirmó haber sido testigo de acoso verbal durante los seis meses anteriores y el 30% fue testigo de este tipo de acoso más de 11 veces. El 56% de los testigos dijeron que habían informado inmediatamente a los profesores y solo el 20% intentó detener el bullying (Wong, et. al., 2008).

Otro tipo de violencia es el denominado cyberbullying, el cual es la respuesta al desmedido uso de las nuevas tecnologías y cada vez afecta a personas más jóvenes, debido a que avanza paralelamente a la edad de acceso a las redes

sociales. En Colombia se ha encontrado que el 40% de los alumnos han tenido algún tipo de contacto con el ciberbullying y se estima que uno de cada cuatro estudiantes está involucrado, además el 50% de las víctimas no comunica a nadie sobre la problemática o rara vez lo hacen, lo que incrementa el riesgo a volver a ser ciberintimidado. Las consecuencias más graves por el ciberbullying son: depresión, ideación suicida y en el peor de los casos intentos suicidas (García, Joffree, Martínez, & Llanes, 2011).

Un estudio realizado en Colombia encontró que las agresiones verbales son el tipo de acoso más frecuente, las edades en las que se presenta el bullying con mayor frecuencia es en la adolescencia. De manera interesante, los resultados de este estudio muestran que cuando se incluye en los análisis no sólo el maltrato físico y el verbal sino también la exclusión social, resulta que el maltrato es producido en mayor proporción por mujeres y dirigido principalmente a otras chicas (Hoyos, Aparicio, & Córdoba, 2005). Esto es relevante pues para muchos investigadores en el tema, incluido Olweus (1993), los agresores y víctimas del bullying suelen ser de sexo masculino. La diferencia parece radicar en la definición que este estudio utiliza para la agresión.

Con base en las investigaciones realizadas, el bullying es un tema frecuente, el cual está presente en la mayoría de los países y tiende a incrementarse debido a la existencia de nuevas tecnologías, la violencia y su desconocimiento. En México el estudio es reciente pero no menos importante, debido a la escalada de violencia que tienen los casos que son de conocimiento mediático, el gobierno y las autoridades responsables deben actuar para prevenir y erradicar el fenómeno, el cual existe y no en menor proporción en comparación con los países europeos.

Las investigaciones realizadas en nuestro país han empleado distintas estrategias metodológicas como la etnografía, cuestionarios y entrevistas, la mayoría de ellos reportados en la Revista Mexicana de Investigación Educativa, mientras que los estudios que emplean la metodología observacional son escasos, así como los que miden su incremento, disminución o permanencia. A continuación, se citan algunos estudios realizados en el país.

Un estudio en el estado de Yucatán seleccionó a 18 secundarias de la ciudad de Mérida, se eligieron grupos de 15 jóvenes de segundo grado y se aplicaron 257 cuestionarios que evaluaron diversas dimensiones del abuso entre iguales, los resultados obtenidos sitúan a la agresión verbal como la forma más común de abuso entre iguales, 85.4% observa la presencia de apodosos ofensivos entre sus compañeros y 85.5% da cuenta de que sus compañeros hablan mal los unos de los otros. La agresión física se presenta en 66.3%, el abuso en contra de la propiedad se divide en tres categorías: robo con el 53.9%, esconder objetos con el 74.9% y el 53.5% con romper objetos. Las amenazas definidas como obligar a alguien a realizar conductas no deseadas alcanzan el 45.8% y el acoso sexual por parte de ambos sexos el 20.2% (Castillo & Pacheco, 2008).

Los resultados obtenidos fueron comparados con estudios similares realizados en Nicaragua y España, encontrando una diferencia cuantitativa entre los datos latinoamericanos y los españoles. La información recabada en Yucatán es superior a la de España, es decir se observa que la agresión verbal es mayor que las demás formas de maltrato y en el acoso sexual se encontró una diferencia de 12% vs 1%. Estos resultados están asociados a los programas sobre prevención de la violencia entre iguales que se han implementado en España.

En cuanto a los estudios realizados en Nicaragua, los resultados son más semejantes a los obtenidos en México; sin embargo, en Nicaragua existe un mayor porcentaje en la agresión física y México supera a este país por dos puntos en el acoso sexual.

Otro estudio realizado en 2013 analiza el fenómeno de bullying en cinco escuelas primarias de municipios del estado de Colima y utiliza el método de corte etnográfico. Se realizaron 57 entrevistas a autoridades educativas, docentes, alumnos y padres de familia con hijos catalogados como alumnos problemáticos y los que sufrían recurrentemente agresiones; también se utilizaron el diario de campo y la observación. Los resultados arrojaron un porcentaje mayor de hombres víctimas de acoso en comparación con las mujeres, también el porcentaje de agresores hombres fue mayor en los alumnos catalogados como acosadores, las

manifestaciones de violencia buscan el reconocimiento constante y la satisfacción personal, los hombres utilizan más el maltrato físico, mientras que las mujeres el verbal o psicológico. En cuanto al aspecto físico, los acosadores tenían mayor peso y estatura que las víctimas (Gómez, 2013).

Otro dato importante del estudio es que se encontraron algunos tipos de violencia física, verbal y psicológica, pero no en todos los planteles se registraron conductas de acoso o maltrato sobre un grupo o individuo en particular, es decir, no en todos los planteles se presentó el fenómeno de bullying (Gómez, 2013).

En las evaluaciones correspondientes al año, 2014, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), situó a México como el primer lugar en bullying a nivel educación básica, afectando a 18 millones 781 mil 875 alumnos de primaria y secundaria de escuelas públicas y privadas, de los cuales el 40.24% reportó haber sido víctima de acoso escolar (OCDE, 2015). Estudios publicados en 2014 por el Instituto Politécnico Nacional (IPN) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) mencionan que, de los más de 26 mil alumnos de nivel básico, entre el 60 y 70% ha sufrido violencia (Garduño, 2018).

El último informe publicado en diciembre de 2016 por el programa para la Evaluación Internacional de alumnos (PISA) sitúa a México entre los países donde el bullying es más frecuente. Gabriela Ramos, Directora de Gabinete de la OCDE, explica que las cifras de acoso escolar muestran *relaciones sociales fracturadas y el desarrollo de una forma de relacionarse que es nociva*. En un informe publicado en 2016, el mismo organismo situó a México como el país con el nivel más alto de bullying, según la Encuesta Internacional sobre la Enseñanza y el Aprendizaje. Otros puntos donde México destaca negativamente, son: el escaso sentido de pertenencia a la escuela. De un total de 540,000 alumnos de 15 años se encontró que un 25% se siente marginado en el colegio (cuando la media de la OCDE es de 17%) y un 21% se siente solo (media 15%) (Reina, 2017).

Ante la problemática del acoso escolar, el Gobierno de la Ciudad de México publicó el 5 de junio de 2014 en la Gaceta Oficial del Distrito Federal, el Acuerdo

Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia, Acoso, Maltrato y Discriminación en la Población Escolar de la Ciudad México, cuyo objetivo es generar mecanismos de prevención y erradicación de conductas que manifiesten violencia, acoso, maltrato y discriminación en el entorno de la población escolar de la Ciudad de México (Gaceta Oficial Distrito Federal, 2014). Para dar continuidad al tema, en julio del mismo año, el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación emite el “Protocolo de Actuación para una Escuela libre de violencia”, que establece los procesos para la atención en la escuela, de los casos de acoso o bullying (Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, 2014). También se implementó el programa “Estas viendo y no ves”, que tiene por objetivo erradicar los actos de violencia escolar, a través de la identificación de conductas que podrían no identificarse por su cotidianeidad.

Las cifras anteriores sitúan a México ante una problemática social, la cual está presente a nivel nacional y afecta a una proporción significativa de niños y niñas, por lo cual es importante la prevención que involucre de manera integral a la escuela, familia y alumnos implicados en el acoso escolar.

Sin embargo, es importante identificar si existen factores que predispongan a la infancia a participar en estos actos ya sea como víctima o como agresor. Por ello, se han investigado las relaciones entre factores personales, familiares y sociales y el bullying. A continuación se presentan algunos de los hallazgos al respecto.

### **1.3 Factores de riesgo**

Los factores de riesgo predicen cuándo existe una probabilidad alta de que ocurra el acoso escolar, ejemplos de éstos son: el sexo, la edad, la agresividad, bajo nivel de inteligencia y el rendimiento académico destacado, la impulsividad, baja autoestima, depresión, la impopularidad, así como características físicas. Entre estos factores encontramos los biológicos y psicosociales.

#### **1.3.1 Biológicos**

Dentro de los factores de riesgo biológicos encontramos el sexo y la edad.

Estudios realizados indican que los niños ejercen mayor proporción de conductas de acoso escolar que las niñas y emplean en mayor medida la violencia directa (violencia física o amenaza), mientras que las chicas utilizan la violencia indirecta (rumores o aislamiento social) (Archer, 2004).

El estudio de Bergen constató que más del 60% de alumnas agredidas dijeron haberlo sido por chicos y más del 80% de alumnos fueron agredidos por chicos; además existe una tendencia de que los chicos estén más expuestos al acoso escolar que las chicas, particularmente en los grados correspondientes a la educación secundaria (Olweus, 2006).

Los estudios de Olweus en Noruega, encontraron que se reportan menos casos conforme avanza la edad de los niños y niñas en los grados de educación primaria, la cual en los países escandinavos corresponde a las edades de 7 a 13 años y el porcentaje incrementa en los centros de educación secundaria, correspondientes a las edades comprendidas entre los 13 y 16 años (Olweus, 2006). Sin embargo, estos no son los únicos factores que se han identificado, pues hay evidencia de que el factor psicosocial también propicia conductas de acoso.

### **1.3.2 Psicosociales**

Dentro de los factores psicosociales que influyen para que se produzca el bullying, se encuentra a la familia, con modelos violentos de conducta para la resolución de conflictos; así mismo la exposición intensa y frecuente a situaciones de conflicto en la familia están relacionados con una mayor participación de los hijos en conductas violentas.

Algunas cifras reportan que más de 3 millones de niños son testigos de violencia física y verbal en sus hogares cada año. En el informe anual de la ONU de 2017 sobre la violencia y los niños, reportó que 98 de cada 100 niños sufren de algún tipo de violencia (Mendoza, 2015).

También los estilos parentales están relacionados con el bullying: los padres

autoritarios se relacionaron con hijos conflictivos, irritables, descontentos y desconfiados; los padres permisivos se asociaron con hijos impulsivos y agresivos, mientras que los padres democráticos, con hijos amistosos, con confianza en sí mismos, alta autoestima y una elevada capacidad de autocontrol. Los adolescentes cuyos padres emplean un estilo negligente y autoritario están más implicados como acosadores en la escuela. La falta de atención de los padres hacia los sentimientos de los hijos se relaciona con la agresión a los pares, al igual ocurre cuando se emplea el castigo físico por parte de los padres (Vitaro, Brendgen, & Tremblay, 2000).

También la escasa comunicación en la familia se ha relacionado con problemas de desarrollo en los hijos y con mayores probabilidades de que estos sean implicados en conductas de bullying como agresores o víctimas (De la Villa Moral & Ovejero, 2014).

Por su parte Olweus identifica en sus investigaciones cuatro factores que generan un modelo de reacción agresiva:

1. La actitud emotiva de los padres hacia el niño, en especial de la madre, es muy importante sobre todo en los primeros años. Una actitud negativa, caracterizada por falta de afecto y dedicación, incrementa el riesgo de que el niño se convierta después en una persona agresiva y hostil con los demás.

2. La permisividad, tolerancia y falta de límites por parte del cuidador del niño ante sus conductas agresivas ocasiona que el nivel de agresividad aumente.

3. El empleo por parte de los padres del castigo físico y los exabruptos emocionales violentos.

4. El temperamento del niño también desempeña su función en el desarrollo de este modelo, por lo que un niño con temperamento activo y exaltado es más propenso a volverse un joven agresivo que un niño de temperamento normal o más tranquilo.

[...] “la escasez de amor y de cuidado y el exceso de “libertad” durante la infancia son condiciones que contribuyen

poderosamente al desarrollo de un modelo de reacción agresiva” (Olweus, 2006, pág.59).

En 2015, se llevó a cabo una investigación en la que se describieron los estilos de crianza relacionados con el comportamiento negativo desafiante o agresivo en niños, por medio de la aplicación de autoreportes y la metodología observacional del comportamiento de padres en situaciones simuladas de interacción. Los resultados indicaron que el porcentaje de niños con comportamiento negativo desafiante fue mayor que el de niños con conducta agresiva. El reporte y el comportamiento de los padres en dar instrucciones claras, establecer reglas, solucionar problemas e interactuar de forma positiva fueron estilos de crianza que se relacionaron con un reporte de menor conducta negativista desafiante y de agresión infantil. El 39.4% de los padres reportó que sus hijos presentaron al menos cuatro comportamientos o más del orden negativista desafiante, siempre en los últimos seis meses y el 17.2% de los participantes reportó que sus hijos presentan más del 51% de comportamiento agresivo siempre. El estudio encontró que los bajos índices de conductas de interacción social, o en situación académica, de seguimiento instruccional para fomentar la obediencia, de establecimiento de reglas y de solución de problemas así como el uso del castigo, se asociaron con el comportamiento negativista desafiante, lo cual confirma una fuerte asociación entre el bajo nivel de crianza efectivas y el reporte de los problemas de conducta con niños que podrían presentar altos niveles de insensibilidad y cuyos padres reportaron la presencia de un fuerte reto a la autoridad (Morales, Romero, Rosas, López & Nieto, 2015).

Los resultados anteriores apoyan el modelo de reacción agresiva propuesto por Olweus.

También las condiciones de pobreza generan agresividad, así como los problemas familiares, pero no de manera directa, sino como factor de riesgo que probabiliza un menor grado de monitoreo y atención a las posibles conductas violentas o a la victimización de los hijos e hijas. Las investigaciones han encontrado que un elevado número de agresiones ocurren en zonas donde una proporción elevada

de niños y niñas se crían de forma menos satisfactoria (el niño no recibe cariño, atención ni vigilancia) y viven muchos problemas familiares (conflictos entre los padres, divorcio, enfermedades psíquicas, alcoholismo, etc.) (Valdés, Carlos-Martínez & Torres, 2012).

Estudios realizados a nivel internacional, indican que los niños y adolescentes que están expuestos a la violencia de la televisión, videojuegos y el cine tienen mayor probabilidad de mostrar comportamiento agresivo, mostrar menos empatía con las víctimas y de involucrarse en conductas delictivas (Pearl, Bouthilet, & Lazar, 1982).

Años después, se realizó un análisis que confirma que la exposición a videojuegos violentos se relaciona directamente con conductas, pensamientos y actitudes agresivas, al tiempo que disminuyen los comportamientos prosociales y de empatía (Etxeberria, 2011).

También dentro de la escuela puede haber factores de riesgo para el bullying, debido a que es el espacio de convivencia en el que se producen las conductas de maltrato. Los mismos estudios de Olweus (2006) indicaron que la falta de reglas claras que normen el comportamiento de los alumnos, así como la ausencia de profesores preparados para enfrentar los problemas emocionales y de comportamiento de los estudiantes, son factores que inciden en la generación y desarrollo del acoso escolar.

[...] “Las actitudes, las costumbres y la conducta del personal de la escuela, en especial las de los profesores, son factores decisivos para la prevención y el control de los actos de intimidación y para la reorientación de estas conductas por canales más aceptables socialmente” (Olweus, 2006, pág. 66).

#### **1.4 Consecuencias a corto y largo plazo**

El acoso escolar afecta a todos los implicados en este tipo de violencia y ocasiona daños importantes en su desarrollo psicológico y social. Es común pensar que los efectos del bullying los sufre la víctima; sin embargo, las investigaciones

demuestran que agresores/as y observadores/as también los padecen.

#### 1.4.1 Para la víctima

La víctima es la persona receptora de las conductas de acoso escolar y las consecuencias las podemos observar a corto y largo plazo, como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 1. **Consecuencias a corto y largo plazo para la víctima** (elaboración propia a partir de información de Mendoza, 2012; Mendoza, 2015; Giangiacomo, 2010).

<b>Consecuencias para la víctima</b>	<b>Corto plazo</b>	<b>Largo plazo</b>
<b>Psicológicas</b>	Presentan cambios de humor Se sienten nerviosos, tristes y solos Estrés Baja autoestima Ideaciones suicidas	Suicidio Depresión Falta de confianza en la vida adulta
<b>Relaciones interpersonales</b>	Aislamiento Presenta pocas relaciones con sus compañeros de clase Abandona actividades que antes realizaba con sus amigos	Dificultades en la adaptación en la vida adolescente o adulta

<b>Consecuencias para la víctima</b>	<b>Corto plazo</b>	<b>Largo plazo</b>
<b>Escuela</b>	<p>No querer asistir a clases</p> <p>Problemas en el proceso de aprendizaje: dificultad de concentración, dispersión, baja productividad, dificultad de adaptación, desmotivación por los estudios, deserción, reprobación y evasión escolar</p>	Deserción escolar
<b>Salud</b>	<p>Síntomas psicósomáticos: angustia, dolor físico (abdominal, de cabeza y garganta), vómito, irritabilidad, nerviosismo, cansancio, falta de apetito, insomnio y ansiedad</p> <p>Trastornos de alimentación</p>	Problemas de salud como los mencionados a corto plazo, solo que éstos se vuelven crónicos o de mayor gravedad

#### **1.4.2 Para agresores/as**

A corto plazo, el bullying afecta el proceso de aprendizaje debido a que se ha reportado que compite con el comportamiento académico. Los estudiantes que manifiestan conductas agresivas, tienden a dedicar menos tiempo a las tareas académicas, probablemente porque el reforzamiento obtenido de la agresión es mayor que el de la conducta esperada en la escuela (Santoyo, Colmenares & Figueroa, 2007), ocasionando bajo rendimiento y deserción escolar. Algunos estudios señalan que efectivamente, los agresores experimentan placer asociado con la activación de ciertos centros neurales, al infligir daño a otros (Decety, Michalska, & Lahey, 2009), posiblemente debido a una asociación de largo plazo entre la expresión de dolor, vergüenza o miedo en las víctimas, y otro tipo de

consecuencias placenteras obtenidas, como dinero, reconocimiento, protección, etc.

Las consecuencias a largo plazo se pueden observar en el estudio longitudinal de Cambridge, el cual mostró que los jóvenes que fueron acosadores a los 14 años tenían una tendencia a los treinta de tener hijos que también eran acosadores (Farrington, 1993).

Otros estudios mencionan que ser acosador aumenta el riesgo de ser delincuente en más de un 50%, además de aumentar el riesgo de ser violento en la edad adulta en un 75% y existe una mayor tendencia a realizar conductas disruptivas, lo anterior se relaciona con la estabilidad en el tiempo de las conductas agresivas. Los primeros estudios de Olweus realizados en Suecia, mencionan que los estudiantes que son agresivos con sus compañeros tienden a serlo posteriormente. La conducta agresiva constituye una característica individual estable, lo cual fue confirmado con otros estudios americanos e ingleses (Olweus, 2006).

Este comportamiento agresivo afecta las relaciones personales y sociales, debido a la ausencia de empatía, respeto y compasión; ocasiona depresión y suicidio, aumenta el consumo de alcohol, cigarro y drogas, incluso los agresores pueden cometer violencia doméstica y acoso laboral (Mendoza, 2012).

Se ha observado que el acoso escolar aparece en edades muy tempranas, inclusive desde el jardín de niños, siendo las conductas de violencia física y verbal las más frecuentes. Cierta nivel de comportamiento coercitivo se considera típico en estas edades, pero su profundización o persistencia más allá de los 8 años se considera un factor de riesgo para una trayectoria violenta (Santoyo, 2006). De este modo, si un infante es agresor en el jardín de niños, su comportamiento es injustificado y no hay respuesta por parte de los adultos a cargo, es probable que su conducta persista (Ortega & Monks, 2005).

### **1.4.3 Para observadores/as**

Las consecuencias a corto plazo para los observadores están en relación a su desempeño académico y social, además de perjudicar su salud emocional y física. En un clima escolar en el que el bullying es normalizado y no hay canales de respuesta por parte de la institución o de los adultos a cargo, el miedo que sienten de convertirse en víctimas hace que incluso los observadores que no han recibido agresión directa, tengan problemas en el aprendizaje, pierdan el entusiasmo por los estudios y se aislen socialmente. También pueden presentar conductas agresivas y percibir el bullying como una fuente de diversión y placer, lo que refuerza las conductas agresivas realizadas por los compañeros o se inspiran en ellas para que en algún momento futuro, si las condiciones son propicias, ellos puedan asumir el rol de agresor (Rivers, Potteat, Noret, & Ashurst, 2009).

En algunos casos pueden aprender a tolerar las conductas de maltrato y desarrollar una postura indiferente, llegando incluso a aceptarlas y volverse insensibles a los actos violentos, lo que ocasiona a largo plazo la normalización de la violencia (Loera, 2016).

Las consecuencias del acoso escolar son múltiples y no solo tienen impacto inmediato, sino son conductas que dejan una huella imborrable tanto en las víctimas, agresores/as y observadores/as.

De acuerdo a esta revisión, es evidente que el acoso escolar es un problema que va en aumento. La escalada de violencia en el país, la falta de respeto a la autoridad, la ausencia de normas que dirijan la conducta en la escuela, la carencia de personal profesional para detener las conductas de acoso, la falta de vinculación y observación por parte de los padres, así como el desconocimiento de las emociones y su adecuada regulación para hacer frente a la problemática, son factores que podrían estar facilitando la aparición del bullying.

Un aspecto recurrente en los reportes de investigación, es la falta de regulación y control emocional que se identifican tanto en agresores (que no tienen otro

repertorio para controlar el enojo) como para víctimas (que no saben responder ante situaciones que les atemorizan o les causan tristeza o dolor). El surgimiento de la investigación sobre inteligencia emocional ha permitido destacar la importancia que tienen las emociones en la vida de las personas, ya que su conocimiento permitirá el manejo y la identificación de las emociones de los demás. Ello a su vez derivará en el desarrollo de relaciones interpersonales positivas y la empatía, las cuales están ausentes en víctimas, agresores y observadores, por lo que el siguiente capítulo define el concepto de inteligencia emocional y explica sus principales teorías.

## Capítulo 2. Definición de Inteligencia Emocional

*Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.*

**Daniel Goleman**

### 2.1 Definición de inteligencia

A lo largo de la Historia, el ser humano se ha enfrentado a cambios en el entorno, que lo han obligado a desarrollar nuevas habilidades para adaptarse a las demandas del medio. Históricamente, se reconoció que las personas difieren en sus habilidades y capacidades para adaptarse y enfrentar dichos problemas, y de ahí surgió el concepto de inteligencia y los intentos por medirla, aunque dicho concepto y su definición han evolucionado también desde diferentes enfoques. Adicionalmente a esta capacidad de adaptación, la inteligencia explica las diferencias que observamos entre las personas cuando éstas resuelven problemas, razonan y toman decisiones.

Comencemos en 1885, cuando Francis Galton concebía la inteligencia como una habilidad general que forma parte de todo tipo de actividad cognitiva, en mayor o menor proporción y que es diferente de una persona a otra.

Sus estudios recababan información sobre diversas variables como la fisonomía, la dimensión sensorial relativa al peso, vista, altura, audición, capacidad respiratoria, tiempo de respuesta y reacción, las cuales en conjunto evaluaban la inteligencia de un individuo, afirmaba que el intelecto puede ser medido a través de pruebas con las que se pueden explorar capacidades y el conocimiento. A partir de sus investigaciones obtiene una escala de siete intervalos de clasificación para las personas de acuerdo a sus capacidades. Llegó a pensar que la inteligencia era determinada por la herencia (Mejía, 2013).

Posteriormente, el psicólogo francés Alfred Binet (1905) rechaza el concepto de inteligencia propuesto por Galton y define a la inteligencia como la habilidad para adaptarse a nuevas situaciones y criticar los propios actos; diseña un test que tenía como principal objetivo identificar a los deficientes mentales, por lo que elabora la primera escala de inteligencia para niños en la que mide la inteligencia pura y simple, las adquisiciones extracurriculares y las relativas al lenguaje y vocabulario en niños de 3 a 12 años de edad (Molero, Saiz, & Esteban, 1998).

Binet no solo estuvo interesado en medir el rendimiento escolar, sino también las capacidades intelectuales que los alumnos requerían para ser exitosos en la escuela, identificó 58 pruebas que permitían determinar una edad mental para el niño.

Posteriormente la prueba de Alfred Binet llega a Estados Unidos y se revisa en la Universidad de Stanford, lo cual da origen al concepto de Cociente de Inteligencia o CI y surge la prueba Stanford-Binet; en la que el CI se calculaba al comparar la puntuación de la edad mental con la edad cronológica real del individuo, la fórmula es:

$$CI = \text{edad mental} / \text{edad cronológica} \times 100$$

En 1938, L. L. Thurstone propone un modelo de inteligencia, que define siete características básicas que la conforman: comprensión verbal, fluidez verbal, numérica, espacial, memoria mecánica, percepción y razonamiento (Mejía, 2013).

En 1971, el modelo de inteligencia de Guilford amplía el concepto de inteligencia al incorporar factores como el juicio social, es decir, la valoración del comportamiento de otros individuos y la creatividad. El modelo considera la existencia de 120 habilidades primarias, supone que la estructura del intelecto es producto de las interacciones de tres procesos de base: operaciones, contenido y producto, la combinación de éstos constituyen las habilidades.

En 1985, Robert J. Sternberg propone su teoría triárquica de la inteligencia, menciona que es más de lo que evalúan las medidas de las capacidades

mentales, se refiere al éxito que se tiene en la vida a partir de su definición en el contexto cultural, además de ser una actividad mental dirigida con el propósito de adaptación, selección y conformación de entornos del mundo real, relevantes en la vida de uno mismo. Esta teoría propone que la inteligencia no es una habilidad singular sino una unidad compuesta por factores sociales, contextuales y las siguientes habilidades humanas:

- 1) Inteligencia analítica. Es la que permite el análisis, evaluación y comparación de la información.
- 2) Inteligencia práctica. Destaca la importancia de elegir un entorno en el que sea posible alcanzar el éxito, adaptarse y rediseñarlo en caso necesario. Por lo que la inteligencia se relaciona con la capacidad de ejecutar las cosas aprendidas y procesadas.
- 3) Inteligencia creativa. Se refiere a la capacidad para encontrar soluciones originales, innovar y efectuar un descubrimiento. El comportamiento inteligente está marcado por el insight o la capacidad para enfrentar de forma eficaz situaciones novedosas y por la automatización que se refiere a integrar las nuevas soluciones al equipo de herramientas cognoscitivas.

Posteriormente Sternberg incluye tres subcategorías: el componente que toma en consideración el ambiente interno del individuo, el contexto que hace referencia al ambiente exterior del individuo y que integra la inteligencia social y el componente experiencial, que comprende el ambiente interno y externo del sujeto; con la integración de estas subcategorías se reafirma la importancia que tiene el contexto (Mejía, 2013).

Hasta este punto la evolución teórica de la inteligencia inicia con la concepción de una habilidad individual determinada principalmente por la herencia, después hace referencia al contexto en el cual se desarrolla el individuo, así como a factores sociales que influyen en el desarrollo de las personas. Sin embargo, las definiciones y estudios sobre la inteligencia ignoraron que el ser humano es más que razón, que pensamiento y en él se encuentran presentes emociones y sentimientos que, en combinación con otros factores, determinan su personalidad

y comportamiento; por lo que el psicólogo Howard Gardner, con su teoría de las *inteligencias múltiples*, pone en duda la existencia de un único tipo de inteligencia y sienta las bases para desarrollar el concepto de inteligencia emocional al proponer la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Gardner menciona que existen siete tipos de inteligencia, que el individuo utiliza dependiendo de la situación específica en la que se encuentre (Mejía, 2013):

1. Lingüística. Permite a los individuos comunicarse con otros y contribuye al procesamiento de la información lingüística. Este tipo de inteligencia es característica de escritores y poetas.
2. Lógico matemática. Comprende el uso del razonamiento abstracto. Este tipo de inteligencia es propia de filósofos y científicos.
3. Musical. Permite al individuo crear, comprender y entender composiciones musicales, se encuentra en músicos, bailarines y cantantes.
4. Espacial. Permite percibir información visual o espacial y distinguir aspectos como: color, línea, forma y espacio.
5. Corporal-cinestésica. Es la capacidad para controlar, coordinar los movimientos del cuerpo con un fin expresivo, también permite manipular los objetos con precisión.
6. Intrapersonal e interpersonal. Facilita la comprensión de las propias emociones y las de los demás y contribuye a la regulación de los propios sentimientos.
7. Naturista. Permite distinguir y clasificar aspectos de la realidad física que rodean al individuo para seleccionar aquellos que son mejores para él.

Además de proponer diferentes tipos de inteligencia, Gardner al igual que Sternberg basan sus teorías en la definición de Thorndike sobre la inteligencia social, quien la describe como la habilidad de comprender y relacionarse entre hombres y mujeres y de actuar de un modo adecuado con las relaciones humanas. De ahí que Gardner resuma la inteligencia interpersonal como:

La capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. [...] La inteligencia

intrapersonal es una capacidad correlativa vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida (Goleman, 2001, pp. 60).

Para concluir con este apartado, es importante retomar que el tema de la inteligencia tuvo como parteaguas el conocimiento de las diferencias individuales de aspectos intelectuales, sin embargo, la visión cambió al considerar la necesidad de conocer cómo pensamos y qué pensamos, la inteligencia no solo involucra el intelecto sino también el conocimiento intra e interpersonal.

En la actualidad, suele percibirse que una persona inteligente es aquella que posee mayor conocimiento, títulos académicos, calificaciones altas, éxito laboral, mejor puesto; pero la psicología ha señalado desde hace tiempo que el conocimiento no es funcional si no es aplicable a los diferentes ámbitos de la vida de la persona.

El principal objetivo que impulsó su investigación fue la necesidad de medir las diferencias individuales en las habilidades intelectuales; sin embargo, este concepto no solo abarca las capacidades cognitivas de los individuos, ya que se ha encontrado que el éxito laboral y personal no sólo depende del Coeficiente Intelectual (CI) como el indicador principal para estimar la capacidad de una persona al ejecutar determinadas tareas. También el ser inteligente permite adaptarse al entorno, resolver problemas e incluso anticiparse a ellos; por lo que un mayor CI no es lo único que determina el éxito de las personas en el ámbito laboral, social o personal, lo anterior llevó a autores como el psicólogo Daniel Goleman a descubrir el papel que juega la inteligencia emocional en el desarrollo eficiente de las personas, no solo en el ámbito laboral, sino personal.

Por lo anterior al hablar de inteligencia emocional se hace referencia a la inteligencia cognitiva conectada con la afectividad de la persona, por lo que conocer los modelos de la inteligencia permitirá entender las bases del estudio de la inteligencia emocional. A continuación, se detalla qué es la emoción, las

principales teorías de la inteligencia emocional y por qué es importante el desarrollo de ésta durante la infancia.

## **2.2 Definición de emoción**

Después de haber revisado la definición de inteligencia, se define el concepto de emoción. Hablar de emociones implica considerar factores cognitivos, sociales y comportamentales.

Aristóteles es uno de los primeros en penetrar en la filosofía de las emociones y proponer la posibilidad de manejar nuestra vida emocional con inteligencia. De acuerdo a esto, nuestras pasiones cuando están bien ejercidas, tienen sabiduría y guían nuestro pensamiento, nuestros valores, nuestras supervivencias, es decir, el problema no es resolver algo emocionalmente, sino con la cantidad apropiada de emoción y su expresión (Baena, 2015).

Todas las emociones son impulsos para actuar. La raíz de la palabra emoción viene del latín “mover”, lo que sugiere que la tendencia a actuar está implícita en toda emoción. Cada emoción desempeña un papel único y prepara al cuerpo para responder de forma diferente:

- Coraje, ira: la sangre fluye principalmente hacia las manos, el corazón aumenta sus latidos, se genera adrenalina.
- Temor: la sangre se acumula en los músculos, en especial en los de las piernas.
- Felicidad: incrementa la actividad del cerebro central, inhibe los sentimientos negativos y aumenta la energía, calmando cualquier pensamiento perturbador.
- Amor: hay una respuesta de relajamiento en un conjunto de reacciones y un estado general de calma y facilidad de cooperación.
- Sorpresa: ofrece información sobre eventos inesperados, haciendo fácil prever lo que se hará y seleccionar el mejor plan de acción.
- Disgusto: provoca otras emociones negativas como la ira, el odio, la

aversión y violencia.

- Tristeza: disminuye la producción de endorfinas necesarias para fortalecer el sistema inmunológico (Baena, 2015).

Además de dirigir nuestra forma de actuar ante determinadas situaciones, las emociones nos motivan para tomar decisiones, resolver conflictos, comunican a los demás nuestro sentir y permiten adaptarnos al entorno. De manera que si nos sentimos amenazados se activa una respuesta de autodefensa, si nos sentimos tristes es probable que nuestro rendimiento laboral e interacción social disminuyan, en contraste la felicidad promueve conductas altruistas y creativas, por lo tanto, las emociones son positivas si se utilizan de forma apropiada, de ahí que diversos autores las cataloguen como positivas y negativas.

Las emociones se activan a partir de un acontecimiento, el cual puede tener su origen en el interior o exterior, ser actual, pasado o futuro, además de ser real o imaginario y se puede percibir de manera consciente o inconsciente.

El acontecimiento o estímulo se refiere a los hechos, cosas, animales, personas, etc. que originan la emoción. La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas (Bisquerra, 2009).

A continuación, se revisarán brevemente las teorías principales sobre las emociones.

Charles Darwin, además de ser fundador de la biología moderna, también es considerado como uno de los fundadores de la Psicología. En 1872, publicó *La expresión de las emociones en hombres y animales*, obra considerada la más importante hasta ese momento, incluía fotografías que retrataban la expresión de emociones en el rostro de niños y adultos. Consideraba que las emociones en animales y el hombre eran reacciones apropiadas ante ciertos acontecimientos del entorno y que su función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente. Algunas de las emociones que Darwin analizó fueron: vergüenza, modestia,

afección, ira, tristeza, frustración, placer, pena, miedo, resignación, desprecio y ansiedad (Bisquerra, 2009).

La teoría de Darwin sobre las emociones destaca la importancia del factor biológico en la conformación de lo cognitivo en términos adaptativos, así como la relevancia de la expresión facial en las emociones, su teoría contribuyó al desarrollo de las teorías de la expresión facial emocional y a la del feedback facial; la primera con Paul Ekman en 1978, en la que menciona que las emociones tienen las siguientes características:

1. Un patrón transcultural de expresión facial.
2. El patrón implica señales faciales y vocales.
3. La duración de la expresión facial es breve.
4. Las expresiones pueden ser inhibidas y simuladas, excepto la sorpresa.
5. La intensidad de la expresión facial refleja la magnitud de la vivencia emocional.
6. Existen estímulos transculturales capaces de provocar emociones.
7. Existen patrones neurofisiológicos universales y específicos asociados a cada una de las emociones básicas.
8. Asociaciones entre estímulo y emoción pueden estar mediadas por el aprendizaje.

La teoría del feedback facial de Carroll Izard, fechada en 1979, se basa en la teoría de Darwin. Este autor relaciona su teoría con mecanismos neurales, considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional, debido a los impulsos cerebrales que se dan en el sistema nervioso central a los músculos de la cara que producen expresiones faciales, a partir de ahí se produce una retroalimentación al cerebro que produce la experiencia emocional. Lo anterior habla de una regulación afectiva a través de cambios faciales (Bisquerra, 2009).

En 1960, la teoría de la valoración automática, propuesta por Arnold, plantea que en la emoción existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega

a nuestros sentidos, por lo que, si se cree que un acontecimiento puede afectar la supervivencia o bienestar, se activa la respuesta emocional. La valoración puede ser consciente o inconsciente y depende del grado en que se percibe el acontecimiento como positivo o negativo, dando como resultado emociones distintas, las cuales pueden ser positivas o negativas.

Es importante mencionar que en la valoración del acontecimiento influyen los siguientes factores: significado del acontecimiento, contexto, evaluación de las habilidades de afrontamiento, experiencia previa y aprendizaje, lo anterior hace que un evento sea valorado de forma distinta según las personas. Por lo que la emoción no depende del acontecimiento, sino de la forma que tenemos de valorarlo.

Una vez que se activa la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo. El primero consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales y cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores. Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el sistema nervioso central, destacando de este componente que las emociones tienen un protagonista esencial que es el cerebro, específicamente el sistema límbico es responsable de nuestras emociones y se encuentra integrado por el hipocampo, la amígdala, la hipófisis, el hipotálamo; de todas las partes que lo conforman, la amígdala es considerada el centro del control emocional del cerebro.

El componente comportamental es la forma en que expresamos la emoción. La observación permite inferir la emoción que se está sintiendo, al igual que el lenguaje no verbal como las expresiones del rostro y el tono de voz.

Por último, el componente cognitivo es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa y permite tomar conciencia de la emoción que se está sintiendo y etiquetarla, en función del lenguaje. Las limitaciones del lenguaje imposibilitan conocer lo que pasa y expresarlo (Bisquerra, 2009).

Posteriormente Plutchik, en la década de los 80, propone su teoría psicoevolucionista, postula que las emociones:

1. Se comprenden mejor desde un contexto evolutivo, es decir, hay una continuidad en la expresión emocional que va desde los animales hasta el hombre, además son reacciones que aseguran la supervivencia.
2. Son más que un sentimiento, se desencadenan por acontecimientos relacionados con otras personas o por ideas.
3. Impiden que un observador pueda saberlo todo sobre las mismas.
4. Varían en intensidad (miedo, pánico, terror), similitud (vergüenza y culpa) y polaridad (alegría/tristeza). Las emociones primarias son: alegría, tristeza, ira, miedo, aceptación, asco, sorpresa y anticipación.
5. Hay divisiones de las emociones primarias, dependiendo de su intensidad se derivan: la preocupación, inquietud, consternación, desasosiego; otras funcionan como sinónimos (miedo, pavor, temor) y se expresan a través de conductas: llanto, risa, ruborizarse, besar, gritar, correr, atacar, etc.

Plutchik menciona que existen ocho funciones principales de las emociones y las identifica con su función adaptativa: miedo-protección, ira-destrucción, alegría-reproducción, tristeza-reintegración, confianza-afiliación, asco-rechazo, anticipación-exploración y sorpresa-exploración.

Con base en lo anterior, Bisquerra define la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las cuales se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, ese acontecimiento puede generar emociones diferentes en las personas (Bisquerra, 2009).

La integración de las teorías sobre las emociones destaca que cumplen tres funciones principales: (1) adaptativas, (2) sociales y (3) motivacionales; adaptativas porque preparan a las personas para responder a las exigencias ambientales. Sociales porque facilitan la interacción social, controlan la conducta, permiten comunicar los estados afectivos y promover la conducta prosocial; por

ejemplo, la felicidad promueve vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar conductas evitativas o de confrontación. Finalmente, las emociones cumplen funciones motivacionales porque energizan la conducta motivándola y la dirigen dependiendo de la emoción que se trate.

### **2.3 Principales teorías de la inteligencia emocional**

Los estudios sobre la inteligencia y las emociones sientan las bases para el estudio de la IE, y es hasta el periodo de 1970 a 1989 que se muestra interés por la relación que existe entre cognición y emoción. El estudio de la IE inicia en la década de los noventa con el artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer, psicólogos de la Universidad de Harvard y de New Hampshire; en 1995, el psicólogo y periodista Daniel Goleman retoma el concepto al publicar el libro *Emotional Intelligence*.

Estos autores desarrollan la necesidad del estudio de la inteligencia humana, desde un punto de vista integral en el que no se les dé mayor peso a los aspectos cognitivos, sino también a las emociones, que están presentes de manera cotidiana.

La IE se ha conceptualizado de dos maneras distintas. En primer lugar, como una serie de habilidades cognitivas con respecto al procesamiento de la información emocional y, en segundo lugar, como una serie de características de personalidad o modelo mixto.

Salovey y Mayer (1990) definen la IE como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. También se considera un sistema inteligente, por lo cual forma parte de otras inteligencias tradicionales, como la verbal, por su vínculo con la expresión y comprensión de los sentimientos.

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey, propuesto en 1997, hace referencia a cuatro habilidades básicas de la IE:

1. Percepción emocional. Es la habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos y los de los demás. Implica la atención y evaluación de las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. En resumen, se refiere al grado en el que los individuos identifican sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas.

2. Facilitación emocional del pensamiento. Es la habilidad para tener en cuenta los sentimientos que faciliten procesos cognitivos como memoria, razonamiento, toma de decisiones, solución de problemas o pensamiento creativo. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan el sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.

3. Comprensión emocional. Es la habilidad para entender la naturaleza e implicaciones de las emociones, etiquetarlas, comprender las emociones complejas y los sentimientos ambivalentes y la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones. Implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas que generaron el estado anímico y las consecuencias de nuestras emociones.

4. Regulación emocional. Es la habilidad más compleja, incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos y reflexionar sobre los mismos para retomar los que sean de utilidad, también es la habilidad para regular las emociones propias y las ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

En resumen, la IE es el conocimiento intra e interpersonal de las emociones para regularlas a través de estrategias que modifiquen nuestros sentimientos y los de los demás.

De acuerdo con otros autores, la IE es la habilidad para procesar información relevante de nuestras emociones y es independiente de los rasgos estables de la personalidad (Grewal & Salovey, 2005).

En 1980, Reuven Bar-On propone el término de EQ (Emotional Quotient), aunque

al principio no tuvo difusión. Él utiliza la expresión Inteligencia Emocional y Social para referirse a un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio. Esta inteligencia influye en el éxito en la vida, la salud y el bienestar psicológico.

En 1997, Bar On estructura su modelo por cinco componentes (Mejía, 2013):

1. Intrapersonal. Es la habilidad para conocer y comprender nuestros sentimientos y expresarlos de forma adecuada.
2. Interpersonal. Se refiere a conocer y comprender los sentimientos de los demás, estableciendo y manteniendo relaciones cooperativas, constructivas y satisfactorias. Incluye la empatía, la responsabilidad social y las relaciones sociales.
3. Manejo del estrés. Se refiere a la habilidad para enfrentarse con el estrés y controlar la impulsividad.
4. Estado de ánimo general. Es la capacidad para sentir y expresar emociones positivas, para generar sentimientos positivos y estar automotivados; además de conservar una actitud positiva ante situaciones adversas.
5. Adaptación-ajuste. Es la habilidad para evaluar correctamente la realidad y manejar, cambiar, adaptar y resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal, así como ser capaces de cambiar nuestros sentimientos conforme a la situación.

Posteriormente, Daniel Goleman desarrolla el concepto de IE, el cual actualmente es utilizado como modelo educativo en el campo del aprendizaje socioemocional y es un componente esencial en el liderazgo. A partir de la publicación de su libro Inteligencia Emocional, que se convirtió en un best seller, es como se comienza a tomar conciencia que para alcanzar el éxito en la vida no basta tener un buen rendimiento intelectual, sino que además es necesario tener control sobre uno

mismo, saber manejar las emociones, persistir hasta lograr las metas, ser empático y lograr la independencia. Es decir, lo que se conoce como IE.

Goleman (1995) desarrolla su Modelo de IE, el cual se compone por los siguientes elementos:

1. Autoconciencia. Capacidad para conocer nuestras emociones y sentimientos. Es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás, por ejemplo, la autorregulación y la prevención de conflictos empiezan con la conciencia emocional.

2. Autorregulación. Capacidad para manejar las emociones a fin de que se expresen de forma apropiada, ayuda a hacer frente a los problemas, por ejemplo: cuando nos sentimos atacados, criticados, insultados o provocados. Lo importante de esta capacidad es saber regular la emoción que se genera y esperar el momento oportuno para hablar. También consiste en generar emociones positivas, por ejemplo, la ira puede predisponer a conductas violentas, de ahí la importancia de la regulación.

3. Automotivación. Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están interrelacionadas. Encaminar las emociones y la motivación consecuente, hacia el logro de los objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas.

La automotivación ayuda a generar emociones apropiadas en un momento determinado, facilita que la persona tenga una imagen positiva de sí misma, valore sus capacidades y limitaciones, descubra su identidad personal y social y solicite ayuda cuando lo necesite. Esta capacidad ayuda a establecer la empatía y el desarrollo de competencias sociales.

4. Empatía. Capacidad para identificar y comprender las emociones de los demás, se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más identificamos nuestras propias emociones, más hábiles seremos para identificar sentimientos. Lo anterior facilita la relación con los demás, así como la prevención,

identificación, comunicación y resolución de problemas.

5. Relaciones sociales. Capacidad para tener buenas relaciones con los demás, es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. A través del empleo de las siguientes habilidades: asertividad, escucha, definición de problemas, evaluación de soluciones y negociación.

Las capacidades propuestas por Goleman reconocen la importancia de ser: (1) conscientes de las emociones, (2) comprender las emociones de los demás, (3) tolerar las presiones y frustraciones de la vida, (4) ser empáticos y (5) generar emociones positivas que permitan desarrollarse satisfactoriamente con los demás. Lo anterior derivará en la generación del bienestar personal y social.

Las aportaciones más novedosas al tema de IE han sido planteadas por Reuven Bar On y Antonio Damaso y se basan en el método estrella de la neuropsicología, en el que se investigan zonas del cerebro asociadas a conductas y funciones mentales concretas en pacientes con lesiones para establecer una correlación entre la ubicación de la lesión y las capacidades que por su causa habían disminuido o desaparecido. Los estudios comprueban que la IE reside en áreas diferentes a las del coeficiente intelectual (Bar On, 2003):

1. Amígdala y Hemisferio derecho/Córtex: los pacientes con lesiones u otro tipo de daños en la amígdala derecha presentan una pérdida de autoconciencia emocional.
2. Hemisferio derecho/Córtex insular: las lesiones en esta parte del cerebro ocasionan falta de empatía.
3. La circunvolución del cíngulo anterior: se encarga del control de impulsos.
4. Córtex prefrontal: en esta parte reside la capacidad para resolver problemas personales e interpersonales, de controlar los impulsos, expresar sentimientos y relacionarnos con los demás de forma adecuada.

## **2.4 Importancia de la inteligencia emocional en la infancia**

La mayoría de los estudios realizados recientemente, apoyan la relación entre IE y

el éxito académico, lo cual demuestra que la IE está relacionada con el nivel académico y con la competencia social (Fernández & Extremera, 2006).

Aquellos alumnos con dificultad para regular sus emociones y con un comportamiento impulsivo, es probable que tengan mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación al entorno social, la escuela y posteriormente el trabajo; mientras que aquellos niños y niñas con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones estarán mejor adaptados socialmente y disfrutarán de un mayor equilibrio emocional, ya que las habilidades sociales se han asociado positivamente con la calidad de las interacciones sociales, la conducta prosocial y el rendimiento académico (Mestre, Guil, Lopes, Salovey, & Gil-Olarte, 2006).

Otros beneficios de la inteligencia emocional en la escuela son: (1) favorece el desarrollo integral de los niños y niñas, (2) proporciona estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y potenciación de la autoestima, (3) potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad, (4) potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo, (5) desarrollar la tolerancia a la frustración, (6) favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás, (7) desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros, (8) desarrollar el control de la impulsividad, favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo (López, 2005).

La IE también resulta importante en la prevención de la violencia y el desarrollo de competencias en aspectos como la regulación de la ira, entrenamiento asertivo, empatía, control de la impulsividad, habilidades sociales, comportamiento prosocial y resolución de conflictos (Bisquerra, 2014), así como en la evitación de conductas de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco (Trinidad & Johnson, 2002). Como hemos revisado, el acoso escolar es un tipo de violencia, por lo que la IE puede ser una herramienta para su prevención.

En contraste, una inteligencia emocional poco desarrollada ocasionará problemas en la escuela, en la interacción social, depresión, ansiedad o generar conductas

violentas e impulsivas por la falta de regulación de las emociones, como las observadas en el acoso escolar. Por esa razón, se propone en el siguiente capítulo estudiar la relación entre el fenómeno del bullying y la IE en los niños que cursan la escuela básica.

## **Capítulo 3. El papel de la inteligencia emocional en el fenómeno del bullying**

*“Cualquiera puede enojarse, eso es fácil. Pero estar enojado con la persona correcta en el grado correcto, en el tiempo correcto, por el propósito correcto y de manera correcta, eso no es fácil”.*

**Aristóteles**

### **3.1 La inteligencia emocional como factor de protección contra el bullying**

La importancia que tienen el conocimiento y manejo de las emociones en la infancia es crucial para hacer frente al fenómeno del bullying, sin embargo, estas habilidades no son innatas, requieren aprenderse y ejercitarse para que puedan ser puestas en práctica de la mejor manera. Por ello, generalmente para los niños y niñas es difícil debido a que suelen no expresar sus sentimientos y emociones verbalmente, ya que lo hacen a través de su comportamiento. De ahí que los padres, profesores y personal que labore en las instituciones educativas tienen la responsabilidad de observar y atender cualquier conducta variable en el niño, sin importar que sea víctima, agresor u observador.

Estudios realizados han puesto en evidencia que alumnos con mayor IE presentan niveles más elevados de salud mental, satisfacción y bienestar que aquellos con menor puntuación (Extremera & Fernández, 2004).

Otros estudios realizados mediante autoinformes han encontrado relaciones positivas entre una elevada IE y mejor calidad de las relaciones sociales (Schutte et al, 2001). Estudios en alumnos de primaria han encontrado que aquéllos que presentan mayor puntuación en IE, son evaluados por sus compañeros como menos agresivos y sus profesores los consideraban más propensos a comportamientos prosociales que los estudiantes con puntuación baja en IE. Otras investigaciones realizadas en el aula han relacionado a la inteligencia emocional

con menores episodios de violencia y más comportamientos prosociales de los alumnos. Estos hallazgos han confirmado relaciones positivas y significativas entre alumnos emocionalmente inteligentes, con una evaluación más positiva por parte de sus compañeros y menos comportamientos agresivos en el aula (Rubin, 1999).

Otras investigaciones evidencian que una baja IE es un factor clave en la aparición de conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional, por lo que es esperable que los alumnos con bajos niveles de IE presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo cual favorece el desarrollo de comportamientos antisociales (Extremera & Fernández, 2004).

En general un niño o niña que posee IE podrá identificar las siguientes emociones: (1) la ira, sabrá qué hacer cuando aparezca y cómo canalizarla, entenderá que una persona tiene derecho a enfadarse, sobre todo cuando es víctima de una injusticia, pero si la ira lo controla al dirigirse a otros niños o personas puede ocasionar consecuencias negativas que dañen el bienestar e integridad de los demás, (2) en el caso de la ansiedad, el acumularla sin descargarla adecuadamente puede generar otro tipo de emociones negativas (ira, tristeza y rencor), (3) la tristeza puede motivarlo a buscar ayuda de algún familiar o amigo, pero también ocasiona en quien la padece aislamiento; se expresa con llanto, desgana para realizar actividades cotidianas o para relacionarse con otras personas, pasividad, apatía, alteraciones del sueño y de la alimentación. La tristeza se vuelve patológica cuando se alimenta constantemente con pensamientos y comportamientos negativos.

Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia (Goleman, 2001, pp. 22).

Con base a las investigaciones realizadas, se puede afirmar que la inteligencia emocional puede dar herramientas para prevenir que se desarrollen eventos de

bullying y para reaccionar en caso de que pase, evitando las consecuencias de esta problemática y que la violencia escale y se normalice. Otros estudios demuestran las ventajas de la IE en el fenómeno del acoso escolar en los diferentes roles que participan en éste, un estudio realizado con alumnos de primaria encontró que tanto agresores como víctimas presentan cocientes de IE inferiores a los de sus compañeros no implicados en el fenómeno del bullying en habilidades como la empatía y la responsabilidad social (Estévez, Carrillo & Gómez, 2018).

Otro estudio realizado con adolescentes víctimas de acoso escolar encontró que aquéllos que habían sufrido muchas conductas de bullying, tuvieron bajo nivel de inteligencia emocional, baja emotividad, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, baja eficacia y poca actividad; mientras que los agresores tenían un alto nivel de conductas antisociales-delictivas, bajo nivel de inteligencia emocional, de eficacia, de actividad, de responsabilidad y de tolerancia (Garaigordobil & Oñederra, 2010). Los resultados evidencian que, tanto víctimas como agresores, tienen bajo nivel de IE, lo cual pone de manifiesto la importancia de fomentar la IE para prevenir el acoso escolar, debido a que la carencia de ésta en las instituciones educativas ha incidido en el comportamiento aislado, indisciplinado, impulsivo y agresivo, así como en el aprendizaje.

Por lo que existe la necesidad de implementar programas de intervención en contextos educativos que estimulen la IE, ya que tendrán implicaciones positivas al disminuir el número de niños y adolescentes que sufren situaciones de violencia, así como el número de niños y adolescentes que realizan este tipo de conductas nocivas (Garaigordobil & Oñederra, 2010). Una de las principales dificultades para la convivencia es la violencia y como se ha revisado la IE provee de herramientas en cuanto a: habilidades sociales, emocionales, autorregulación, solución de problemas interpersonales, regulación de la ira, desarrollo de la empatía, toma de decisiones que se verá reflejada en el bienestar personal y social de las víctimas, agresores y observadores al disminuir el índice de violencia, la conducta antisocial, mejorar el rendimiento académico, disminuir el porcentaje

de alumnos que se inicia en el consumo de drogas (Bisquerra, 2014).

Por lo tanto se propone un taller que funcione como una herramienta de prevención universal con los objetivos de (1) prevenir o reducir la aparición de este problema, a través del conocimiento de las emociones y autorregulación, empatía y habilidades sociales, (2) mejorar las relaciones entre compañeros en la escuela y (4) crear condiciones que permitan a víctimas, agresores y observadores funcionar mejor dentro y fuera de la escuela a través del conocimiento y manejo de las emociones para construir patrones de comunicación asertiva con los demás.

## **Capítulo 4. Desarrollo de un taller para prevenir el bullying en alumnos y alumnas de primaria**

*“Ahora disponemos del conocimiento; lo que se requiere es la voluntad de actuar sobre un problema que causa tanto dolor y desgracias (y al que incluso, en casos extremos hay que culpar de suicidios) en demasiados de nuestros jóvenes”.*

**Dan Olweus**

Este capítulo presenta el desarrollo de un taller sobre inteligencia emocional, el cual tiene por objetivo prevenir el bullying en niños y niñas de cuarto, quinto y sexto de primaria, sin importar que sean agresores, víctimas u observadores.

El taller permitirá que los niños aprendan herramientas emocionales que faciliten la identificación de las propias emociones y de los demás y la capacidad para regularlas en la problemática del acoso escolar, sin importar el rol que se tenga en ésta. Como se detalló en la revisión documental de los primeros capítulos del presente trabajo, los niños con una baja IE, que se observa en la falta de empatía y regulación de las respuestas afectivas, presentan mayor dificultad en las relaciones interpersonales, en las que se incluyen conductas disruptivas (agresor), distanciamiento y conductas sumisas (víctima) (Extremera & Fernández, 2004). Por lo tanto, el objetivo del taller se centra en el conocimiento de herramientas emocionales que hagan frente al acoso escolar a través de actividades que lleven a los niños y niñas a reflexionar sobre su importancia en la prevención del bullying.

El fenómeno del bullying afecta a un porcentaje elevado de la población infantil en edad escolar de nivel básico, sin importar que sean alumnos de escuelas públicas o privadas, niños o niñas, la problemática ocurre y sus secuelas se observan a corto y largo plazo, ocasionando efectos inmediatos en la convivencia cotidiana y recuerdos negativos de la experiencia. No olvidemos que las emociones forman parte de nuestra naturaleza, por lo que se hacen presentes en este tipo de

maltrato, emociones como: tristeza, ira, miedo, frustración y enojo tanto en las víctimas, agresores y observadores. Por lo que la IE se vuelve una herramienta importante para hacer frente a las conductas de acoso, pues el identificar y regular las emociones permitirá al niño y niña manejarlas, saber cómo expresarlas, dónde y cuándo hacerlo y comprender cómo afectan a otros, permitirá que se relacione con los demás, facilitará la resolución de problemas y favorecerá su bienestar personal y social.

El desarrollo del taller toma en cuenta el programa de intervención realizado por Dan Olweus en Noruega, los componentes de la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman, así como las actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños (Bisquerra et al, 2016).

La edad considerada para este taller oscila entre los 9 y 12 años de edad, ya que en esta etapa el niño desarrolla competencias sociales, formas de relacionarse con los demás, actividades y reglas. Su pensamiento no es simbólico sino concreto, es decir, muestra mayor interés en las cosas de la realidad para adaptarse a ellas. Esto implica que requieren planteamientos muy concretos, aplicados a su vida cotidiana y con los que puedan identificarse.

Además, es posible que a esta edad puedan identificar y nombrar sus emociones, pero tengan dificultad en controlarlas. En esta etapa el niño comienza a tener un mayor apego a sus amigos, a valorar el trabajo en equipo y éstas son oportunidades para que se desarrolle su mundo emocional.

También es en la edad escolar cuando el niño comienza a aprender estrategias para prevenir y afrontar conflictos más complejos, sobre todo de índole social.

### **Objetivo general del taller:**

El participante aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.

**Perfil de los participantes:**

Alumnos que pertenecen a sus grupos naturales de trabajo y que cursan cuarto, quinto o sexto año de primaria.

Nota: se sugiere dividir al grupo con el propósito de trabajar de manera dinámica y promover el aprendizaje en grupos.

**Duración:** cinco semanas con 2 sesiones semanales de 1 hora cada una (la última semana con 3 sesiones).

**Recursos físicos y materiales:** para realizar el taller se requiere de un aula con capacidad para 15 o 20 alumnos, que cuente con ventilación, iluminación, sillas y mesas de trabajo acomodadas en forma de herradura.

**Metodología:** la realización del taller busca la participación activa del alumno, en el cual sea el principal protagonista. Las actividades están diseñadas para que el alumno las trabaje de manera individual y en grupos, lo anterior promoverá el aprendizaje, una actitud cooperativa y el desarrollo de la inteligencia emocional.

El instructor retroalimentará cada sesión y promoverá la reflexión a través del intercambio de experiencias y el diálogo.

Retomando las recomendaciones del Programa de Intervención contra el acoso y la agresividad entre escolares de Dan Olweus, se recomienda que previo a la realización del taller, se acuerde con el personal de la Escuela la aplicación de manera permanente de las siguientes medidas:

**Para aplicar en la escuela:**

- ✓ Jornada escolar sobre el problema. Un día especial para difundir información, sensibilizar y discutir el tema del acoso escolar.
- ✓ Plan de vigilancia escolar para los recreos, establecimiento de horarios diferentes para alumnos grandes y pequeños.
- ✓ Teléfono de emergencia, en el que padres y alumnos puedan comunicarse

de forma anónima para solicitar apoyo en caso de estar viviendo una problemática de acoso escolar.

- ✓ Reunión general programada de padres y profesores.

#### **Para aplicar en el aula:**

- ✓ Establecer normas y ponerlas en un lugar visible.
- ✓ Elogio para los comportamientos aceptables y socialmente responsables.
- ✓ Sanciones para los comportamientos que rompan normas o sean socialmente peligrosos o dañinos.
- ✓ Reuniones del aula para la toma de decisiones colectivas sobre los asuntos que afecten a todos.
- ✓ Aprendizaje cooperativo en todos los temas y actividades de los programas que lo permitan, de manera que se ejerciten las habilidades de negociación, toma de acuerdos, trabajo en equipo, etc.

#### **Individuales (en caso de reportes de acoso escolar):**

- ✓ Hablar con el agresor. El profesor o profesora, el personal de dirección, etc., debe reaccionar a los reportes de acoso escolar incluso si se consideran leves, reuniendo al o los agresores en grupo, haciendo notar que se registra el hecho, se desaprueba, e informar que se aplicarán sanciones en caso que la conducta se repita.
- ✓ Hablar con las víctimas. El profesor o profesora, el personal de dirección, etc., debe reaccionar a los reportes de acoso escolar incluso si se consideran leves, facilitando un espacio y un canal de denuncia para las víctimas, validando sus sentimientos y pensamientos y ofreciendo soluciones.
- ✓ Hablar con los padres. El profesor o profesora, el personal de dirección, etc., deben reaccionar a los reportes de acoso escolar, desde los más leves hasta los más graves, estableciendo comunicación con los padres de agresores y víctimas, compartiendo información de las medidas que se toman y los avances esperados para la reparación del daño y la garantía de

no repetición.

- ✓ Grupos de estudios para padres de agresores o de víctimas. Espacios de sensibilización y trabajo colegiado para padres.
- ✓ Cambio de aula o de escuela. Como decisión colectiva entre estudiante víctima, sus padres de familia y el personal escolar.

Es importante destacar estas medidas porque la prevención del acoso escolar requiere del conocimiento del problema por parte de la comunidad escolar y que los adultos participen con seriedad cuando hayan identificado algún caso de bullying.

**Perfil del facilitador:** psicólogo capaz de desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades en los alumnos y alumnas. Con facilidad para comunicarse, manejo de grupos, manejo de conflictos, respeto a los participantes, dominio del tema y conocimiento en técnicas didácticas que promuevan la reflexión sobre el tema.

**Contenido:**

<b>SESIONES</b>	<b>TEMAS A TRABAJAR</b>
<b>Sesión 1</b>	Encuadre del taller y definición de bullying
<b>Sesión 2</b>	Di no al bullying a través del buen trato -Qué es el buen trato -Componentes
<b>Sesión 3</b>	Qué son las emociones y su importancia
<b>Sesión 4</b>	Inteligencia emocional y sus componentes - Autoconciencia 1ª parte
<b>Sesión 5</b>	Autoconciencia 2ª parte
<b>Sesión 6</b>	Autorregulación 1ª parte
<b>Sesión 7</b>	Autorregulación 2ª parte
<b>Sesión 8</b>	Empatía 1ª parte
<b>Sesión 9</b>	Empatía 2ª parte
<b>Sesión 10</b>	Relaciones sociales 1ª parte

<b>SESIONES</b>	<b>TEMAS A TRABAJAR</b>
<b>Sesión 11</b>	Relaciones sociales 2ª parte

A continuación, se presentan las cartas descriptivas para cada una de las sesiones.

## CARTA DESCRIPTIVA

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño conocerá el concepto de acoso escolar y sus diferentes tipos para detectar situaciones de acoso.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 1: Encuadre del taller y definición de bullying</b>			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Encuadre del taller	a) Presentación del taller. b) Presentación del objetivo general. c) Presentación del temario. d) Explicación de las reglas del taller. e) Establecer acuerdos para realizar el taller (ejemplo: respeto, participación, puntualidad, etc.) pegarlo en un lugar visible para regular el comportamiento durante el desarrollo del taller. f) Dinámica de presentación. Los niños se integrarán en	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación PowerPoint</li> <li>• Cuadernillos para apuntes</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Pintarrones</li> <li>• Borrador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva</li> <li>• Dinámica grupal de integración</li> </ul>	10 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>parejas para que respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo te llamas</li> <li>• Cómo te gusta que te digan</li> <li>•Cuál es tu comida favorita</li> <li>•Cuál es tu pasatiempo favorito</li> <li>• Qué es lo que menos te gusta</li> </ul> <p>Posteriormente se presentarán uno al otro frente al grupo con el propósito de romper el hielo y generar un ambiente de confianza.</p>			10 minutos
1. Qué es bullying	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicará qué es bullying, así como los diferentes tipos que existen.</li> <li>• Se proyectará el <b>video bullying</b> (Gutiérrez, 2013) y al terminar se pedirá a los niños que formen equipos de 5 y respondan las siguientes preguntas: (1) qué es bullying, (2) cada cuánto ocurre, (3) qué le pasa al niño o niña que sufre bullying, (4) sabes qué debes hacer en caso de sufrir bullying.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Presentación PowerPoint</li> <li>• Video</li> <li>• Hojas con preguntas “cuestionario sobre bullying” <b>(Anexo 1)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva</li> <li>• Pequeños grupos</li> </ul>	<p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p>

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pedirá a los equipos que compartan sus respuestas y se retroalimentarán.</li> </ul>			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador retomará las ideas presentadas durante la sesión para enfatizar que el bullying es una conducta que daña y que no implica un buen trato, por lo que en la siguiente sesión se revisará el concepto (buen trato) y sus componentes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño conocerá qué es el buen trato y sus componentes para utilizarlo frente al bullying.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 2:</b> Di no al bullying a través del buen trato -Qué es el buen trato -Componentes			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

<b>Contenido temático Temas y Subtemas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Técnica didáctica</b>	<b>Duración aproximada</b>
Repaso sesión anterior	Se pedirá a los niños que mencionen lo visto la sesión anterior.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos
1. Qué es el buen trato	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hará una lluvia de ideas sobre el concepto de buen trato.</li> <li>Se explicará qué es el buen trato y su importancia como herramienta para hacer frente al bullying.</li> <li>Se explicarán los componentes del buen trato: reconocimiento, empatía, comunicación efectiva, interacción igualitaria y negociación.</li> <li>Se realizará la dinámica “Lo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Pizarrón</li> <li>Pintarrones</li> <li>Láminas con expresiones de niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> <li>Lluvia de ideas</li> <li>Dinámica “Lo que hago genera algo”</li> </ul>	25 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>que hago genera algo”, se integrarán tres equipos y se les entregarán láminas con diferentes expresiones faciales de niños (alegría, tristeza, miedo, enojo y sorpresa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pedirá que las observen y al término se preguntará: 1) qué siente ese niño o niña, 2) se pedirá que separen las láminas que les parece tienen expresiones agradables y aquellas que no, y 3) tendrán que describir qué posible situación hizo sentir bien o mal al niño o niña.</li> </ul>			20 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicará que hay formas de tratar a los demás y que éstas pueden influir en que las personas se sientan bien o mal, sin embargo, cada quien decide cómo sentirse.</li> <li>• Se pedirá a los niños que para la siguiente sesión piensen dos situaciones,</li> </ul>			10 minutos

<b>Contenido temático Temas y Subtemas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Técnica didáctica</b>	<b>Duración aproximada</b>
	<p>una en la que hicieron sentir bien a alguien y otra en la que la hicieron sentir mal, la siguiente sesión se abrirá un espacio al inicio para que comenten sus situaciones y cómo se sintieron.</p>			

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño conocerá qué es una emoción y su importancia con el propósito que identifique sus emociones.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 3:</b> Qué son las emociones y su importancia			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	El instructor realizará un repaso de los puntos vistos, se pedirá a los niños que uno por uno lancen la pelota y mencionen lo que recuerden se revisó la sesión anterior, la regla es que no pueden repetir lo nombrado por otro compañero.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas</li> </ul>	5 minutos
2. Qué son las emociones y su importancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomando la sesión anterior, se solicitará que alguien del grupo comente sobre la situación en la que hizo sentir bien o mal a alguien y se pedirá exprese las emociones que sintió.</li> <li>• Se pedirá a los niños que expliquen qué es una emoción y mencionen cuáles conocen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación PowerPoint</li> <li>• Proyector</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Pintarrones</li> <li>• Borrador</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas</li> </ul>	10 minutos



Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>si estuvieran en el lugar del molesto y finalmente enlisten las emociones que sentirían si estuvieran en el lugar de quien observa lo que ocurre y de manera libre se pedirá que las compartan.</p>			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor explicará la importancia de conocer nuestras emociones y las de los demás, lo cual deriva en identificar lo que sentimos y por otra parte respetar lo que sienten los demás.</li> </ul>			10 minutos

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño conocerá los componentes de la inteligencia emocional para su aplicación.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 4:</b> Inteligencia emocional y sus componentes -Autoconciencia 1ª parte			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

<b>Contenido temático Temas y Subtemas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Técnica didáctica</b>	<b>Duración aproximada</b>
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pedirá a los niños que mencionen lo visto la sesión anterior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas</li> </ul>	5 minutos
3. Inteligencia emocional y sus componentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se explicará qué es la inteligencia emocional y se mencionarán sus principales componentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> <li>Preguntas y respuestas</li> </ul>	15 minutos
3.1 Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se explicará qué es la autoconciencia (conocer las emociones en el momento en que se experimentan).</li> <li>Se pedirá a los participantes que en una hoja dibujen alguna emoción que hayan sentido durante el día y escriban qué la provocó. Se integrarán equipos para que cada niño muestre su dibujo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	10 minutos  20 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>y los demás escriban en la parte de atrás la emoción que creen representa el dibujo de su compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se preguntará si la emoción que escribieron los compañeros corresponde a la emoción que dibujaron para que vayan identificando, externalizando y compartiendo las emociones que les generan determinadas situaciones.</li> </ul>			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatiza la importancia de:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar nuestras emociones en el momento en que se experimentan.</li> <li>2. El conocimiento de las emociones lleva a tener un manejo adecuado de éstas.</li> </ol> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva</li> </ul>	10 minutos

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño utilizará la autoconciencia para nombrar sus emociones y las de los demás.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 5:</b> Autoconciencia 2ª parte			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor pedirá a los niños que mencionen algún punto visto en la sesión anterior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas</li> </ul>	5 minutos
Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se mostrarán a los alumnos 5 caras que expresan distintas emociones (miedo, alegría, rabia, tristeza y sorpresa), se pedirá que respondan las siguientes preguntas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Qué emoción representa cada cara.</li> <li>Cómo reaccionan las personas ante cada una de estas emociones.</li> <li>Qué tendría que pasarte a ti para que sintieras estas emociones.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> <li>Hojas blancas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “Cómo te sientes”</li> </ul>	20 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>Cómo reaccionarías ante cada emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se pedirá a los alumnos compartan sus respuestas y se retroalimentarán.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realizará la actividad “Fíjate”, el instructor pedirá a los niños que se sienten y formen un círculo en el piso, a continuación, pedirá que cierren los ojos e imaginen a un grupo de niñas y niños jugando a las escondidillas; en un rincón y sentado está un niño triste con el que nadie juega.</li> <li>El instructor solicitará que respondan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo crees que se sienten las niñas y niños que juegan juntos?</li> <li>¿Cómo se siente el niño que no juega con los demás? ¿Por qué?</li> <li>¿Qué harías tú para ayudar al niño que está triste y solo para que se sienta mejor?</li> <li>El instructor pedirá que</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas blancas</li> <li>Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “Fíjate”</li> <li>Preguntas y respuestas</li> </ul>	15 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	dibujen en un papel las expresiones de la cara del niño triste y la expresión de algunos de los que juegan al escondite.			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor pedirá al grupo se organicen para que 7 integrantes pasen a escenificar la situación expuesta y se pedirá a los demás que aporten soluciones que: 1) pueda hacer el niño (víctima), 2) los que juegan (agresores) y 3) los del resto del grupo que lo ven (observadores).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarrón</li> <li>Pintarrones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Role playing</li> </ul>	15 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se cierra la sesión enfatizando la importancia de conocer e identificar nuestras emociones y las de los demás.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>			<b>Duración:</b> 11 sesiones
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño utilizará la autorregulación para conducir sus emociones de manera adecuada y prevenir conflictos.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 6:</b> Autorregulación 1ª parte			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se lanzará la pelota a algún niño y se pedirá que de acuerdo a lo visto la sesión anterior explique por qué es importante la autoconciencia, después se pedirá que lance la pelota a otro compañero y así sucesivamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas</li> </ul>	10 minutos
Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se abordarán las principales emociones que aparecen en el acoso escolar (enojo, miedo, tristeza y culpa), así como sus reacciones físicas y principales disparadores.</li> <li>El instructor solicitará a los niños que respondan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Sabes cómo desenfadarte?</li> <li>¿Qué haces para desenfadarte?</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> <li>Hojas blancas</li> <li>Lápices</li> <li>Colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica grupal</li> <li>Preguntas y respuestas</li> </ul>	50 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>3. ¿Te gustaría aprender a desenfadarte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar de responder las preguntas se pedirá a los niños que quieran compartan sus respuestas.</li> <li>• Se explicarán las siguientes estrategias para desenfadarse: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dejar pasar tiempo.</li> <li>-Actitud positiva, optimismo, sentido del humor.</li> <li>-Pensar las cosas de otra manera.</li> <li>-Buscar soluciones a nuestros problemas.</li> <li>-Respiración y relajación.</li> </ul> </li> </ul>			

<b>Nombre del taller: Conoce tus emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño utilizará la autorregulación para conducir sus emociones de manera adecuada y prevenir conflictos.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 7:</b> Autorregulación 2ª parte			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor recapitulará lo visto la sesión anterior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos
Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se entregará a los niños una hoja con dos columnas (frases y estrategias) para desenfadarse (<b>Anexo 2</b>) que deberán relacionar.</li> <li>Se revisarán las respuestas y retroalimentarán.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas con frases y estrategias (<b>Anexo 2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “Frases y estrategias”</li> </ul>	10 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realizará la dinámica “El semáforo”, para la cual los niños dibujarán un semáforo como el que se proyectará en el pizarrón.</li> <li>Una vez realizado se explicará su utilidad como estrategia para regular las emociones negativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> <li>Cartulina</li> <li>Plumones</li> <li>Papel américa de diferentes colores (rojo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “El semáforo”</li> </ul>	35 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	y se pedirá a tres niños que expliquen una situación en la que utilizarían el semáforo.	amarillo y verde)		
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatizará la importancia que tiene el manejo nuestras emociones de manera apropiada y que las estrategias que se han visto son útiles para regular las emociones negativas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva</li> </ul>	10 minutos

<b>Nombre del taller: Conociendo mis emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El participante aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El participante utilizará la empatía como una herramienta para respetar y comprender las emociones de los demás.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 8: Empatía 1ª parte</b>			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor preguntará a los niños lo visto la sesión anterior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los niños si han escuchado la palabra empatía, en caso afirmativos se pedirá que expliquen en qué consiste y se retroalimentarán las respuestas.</li> <li>Se realizará la dinámica “Me doy permiso para sentir”, en la que se leerá el siguiente cuento a los niños <b>(Anexo 3)</b></li> <li>Al terminar se pedirá a los niños que se reúnan en equipos de 4 integrantes y respondan las siguientes preguntas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Si Jaime estuviera contigo en este momento, ¿qué le dirías?</li> <li>¿Y si tuvieras a sus</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja de cuento y preguntas <b>(Anexo 3)</b></li> <li>Lápices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas</li> <li>Dinámica “Me doy permiso para sentir”</li> </ul>	15 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>compañeros, ¿qué les dirías?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pedirá que compartan sus respuestas y se enfatizará que la empatía es una habilidad que permite comprender a los demás aunque no estemos de acuerdo</li> </ul>			
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyectará a los niños una imagen sobre acoso escolar para que la observen.</li> <li>• Se pedirá que respondan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué ves en esta imagen?</li> <li>2. ¿Cómo crees que debe sentirse el niño que se deja ayudar?</li> <li>3. ¿Cómo crees que se siente la persona que está ayudando?</li> </ol> </li> <li>• Se pedirá que en una hoja escriban a qué personas ayudan y en qué situaciones y responderán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sientes ayudándolas?</li> <li>- ¿Cómo crees que ellas se sienten?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación PowerPoint</li> <li>• Proyector</li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Lápices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica preguntas y respuestas</li> </ul>	30 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicará que además de permitirnos comprender a los demás, la empatía favorece las relaciones entre las personas.</li> </ul>			10 minutos

<b>Nombre del taller: Conociendo mis emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño utilizará la empatía como una herramienta para respetar y comprender las emociones de los demás.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 9:</b> Empatía 2ª parte			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Repaso sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor hará un repaso de la sesión anterior.</li> <li>Enfatizará la importancia de la empatía.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> </ul>	5 minutos
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se mostrará a los niños una imagen en la que se verá a un grupo de niñas excluyendo y lastimando a otra (<b>Anexo 4</b>); el instructor entregará hojas en blanco para que cada niño escriba lo que observa en la imagen.</li> <li>A continuación, pedirá a cada uno de los niños que: 1. mencionen lo que observaron, 2. escuchen las respuestas de sus compañeros y 3. el instructor entregará un cuestionario con las siguientes preguntas: - ¿Todos coincidieron en sus respuestas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas blancas</li> <li>Lápices</li> <li>Imagen (<b>Anexo 4</b>)</li> <li>Hoja con preguntas (<b>Anexo 5</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “Igual pero diferente”</li> </ul>	30 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Alguien proporcionó más información en su respuesta?</li> <li>- ¿A qué crees que se deben las diferencias en las respuestas de unos y otros? <b>(Anexo 5)</b></li> <li>• Al finalizar el instructor explicará que una situación se puede interpretar de diferentes maneras, sin embargo, la empatía permitirá respetar, y comprender las opiniones de los demás.</li> </ul>			
Técnica de relajación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pedirá a los niños que se sienten o acuesten en las colchonetas, buscando una posición cómoda.</li> <li>• A continuación, se pedirá que cierren los ojos y se leerá el texto del <b>Anexo 6</b></li> <li>• Se preguntará a los niños cómo se sintieron con el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapetes o colchonetas</li> <li>• Música de relajación</li> <li>• Hoja con el ejercicio <b>(Anexo 6)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de relajación</li> </ul>	15 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatizará la importancia que tiene la empatía para comprender a los demás aunque no estemos de acuerdo con su punto de vista.</li> </ul>			10 minutos

<b>Nombre del taller: Conociendo mis emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El niño aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El niño utilizará sus relaciones sociales de manera positiva para disfrutar de un bienestar propio y con los demás.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 10: Relaciones sociales 1ª parte</b>			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pedirá a los niños mencionen la importancia de tener amistades de apoyo en el afrontamiento de los conflictos cotidianos.</li> <li>Se explicará la importancia que tienen las relaciones sociales en el afrontamiento del bullying.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositiva</li> <li>Lluvia de ideas</li> </ul>	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realizará la dinámica “¡Vivo rodeado de gente maravillosa!”, para la cual se entregarán hojas de colores con las cuales elaborarán una flor en la que escriban una lista con todas las personas que son importantes en su vida por cualquier motivo.</li> <li>Se solicitará a los alumnos reflexionen sobre la diversidad de personas a las que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación PowerPoint</li> <li>Proyector</li> <li>Hojas de colores</li> <li>Lápices</li> <li>Plumines de colores</li> <li>Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “¡Vivo rodeado de gente maravillosa!”</li> </ul>	25 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>necesitan en su vida y lo importante que son para ellos, se pedirá que piensen en sus actividades diarias y nombren a todas las personas con las que se relacionan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitará respondan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Hay personas con las que te relacionas sólo algunas veces o para realizar ciertas actividades?</li> <li>2. ¿Qué personas no pueden faltar en tu vida?</li> <li>3. ¿Qué personas son importantes solo en momentos clave? Por ejemplo, cuando te pones enfermo, cuando se te rompe algo, durante las vacaciones, etc.</li> </ol> </li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se visualizará el corto animado Bullying (Zitro, 2014) para que los niños identifiquen las relaciones sociales que el personaje principal pudo utilizar para afrontar la problemática de acoso escolar y se retroalimentarán las respuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> <li>• Video Bullying</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de video</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatizará la importancia que tiene el identificar redes</li> </ul>			<p>10 minutos</p>

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	sociales de apoyo para enfrentar cualquier problemática.			

<b>Nombre del taller: Conociendo mis emociones</b>		<b>Duración:</b> 11 sesiones	
<b>Objetivo general:</b> El alumno aplicará la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento para prevenir el acoso escolar.			
<b>Objetivo particular:</b> El alumno utilizará sus relaciones sociales de manera positiva para disfrutar de un bienestar propio y con los demás.			
<b>Perfil de los participantes:</b> Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria.			
<b>Sesión 11: Relaciones sociales 2ª parte</b>			
<b>Nombre del facilitador:</b>	<b>Fecha y horario:</b> 10:00 a 11:00 am	<b>Lugar:</b>	<b>Número de asistentes:</b> 15 a 20 participantes

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se leerá un cuento anónimo (<b>Anexo 7</b>), al finalizar se pedirá a los niños respondan las siguientes preguntas de manera individual y después en equipo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué crees que pudo pasar si no hubiera sido sorda?</li> <li>- ¿También tú crees en lo que te dicen los demás acerca de tus posibilidades para lograr algo?</li> <li>-¿Hablas con frecuencia cosas relacionadas con tu persona que te hacen sentir bien?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas con cuento anónimo (<b>Anexo 7</b>)</li> <li>Lápices</li> <li>Plumas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lectura comentada</li> </ul>	20 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se leerán a los niños 3 situaciones (<b>Anexo 8</b>) se pedirá que al finalizar la lectura de cada situación respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son las causas por las</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas con situaciones y preguntas (<b>Anexo 8</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica “A veces hay que decir no”</li> </ul>	25 minutos

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración aproximada
	<p>que crees debes decir no? -¿Qué argumentos utilizas para negarte?</p>			
Dinámica de cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se entregará a los niños una hoja de color que deberá pegar con cinta en su espalda, se pedirá a todos que escriban por lo menos dos cualidades de cada compañero, cuando terminen se pedirá que formen un círculo y compartan qué se llevan del taller para aplicar en su vida diaria.</li> <li>• Finalmente el instructor hará el cierre del taller explicando la importancia de prevenir el bullying con inteligencia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Plumones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de cierre</li> </ul>	15 minutos

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La investigación realizada sobre el acoso escolar, permite concluir que es un tema actual y relevante por las cifras y posición que ocupa a nivel nacional e internacional. En México ha estado presente desde hace varios años; sin embargo, su estudio es reciente, debido a que era visto como “conductas normales” o “juegos de niños”, es así como la violencia se naturaliza, a la vez que se valida y se reproduce.

La preocupación sobre el tema, ha permitido llevar a cabo propuestas de intervención contra el acoso escolar, el Gobierno de la Ciudad de México implementó el programa de “Mochila Segura”, más tarde se publicó el Protocolo de Actuación para una escuela libre de violencia (2014), en él se establecen los procesos para la atención en la escuela de los casos de bullying (identificación, registro, notificación, intervención, evaluación y retroalimentación) y poco tiempo después se inauguró el Hospital de las emociones (2016).

Estos últimos programas dan importancia a aspectos emocionales, por lo que la intervención se considera exitosa si logra que las víctimas utilicen recursos emocionales y personales para construir un ambiente escolar libre de violencia y una relación armónica con los demás. Sin embargo, el éxito de estos programas se desconoce debido a la falta de información y difusión que se tiene acerca de ellos, así como la falta de evaluación sistemática de estos programas. Otra

limitación es la edad de intervención, pues tan solo el hospital de las emociones atiende a jóvenes entre los 14 y 29 años, que efectivamente es una franja de edad que ya presenta afectaciones significativas en su bienestar personal y sus interacciones debidas a la violencia y al manejo de emociones poco efectivo. La atención debería abarcar a niños en edad escolar como medio de prevención de dichos trastornos emocionales ocasionados por problemas familiares, escolares y el contexto.

Es aquí donde se puede decir que aún existe la falta de conocimiento por parte de los padres, maestros, alumnos y autoridades sobre el tema, por lo que un programa que sea integral deberá considerar la participación de todos los involucrados en el acoso escolar.

La escuela es el espacio donde se reproducen las pautas de convivencia que se construyen en la familia y sociedad, por lo que los padres son un aspecto crucial en el aprendizaje que niños y niñas tengan sobre la violencia porque son los que modelan y enseñan formas de convivencia y comportamiento violento mediante el maltrato o la falta de atención y esto puede extenderse a otros ámbitos en los que los niños se desenvuelven. Aquellos padres que están conscientes del comportamiento violento de su hijo tienen que desaprobalo y establecer reglas claras para la convivencia en su entorno familiar y escolar, ante el cumplimiento de éstas también es importante elogiar al niño, haciéndolo sentir importante y querido; por su parte los padres de los niños que sufren la violencia deberán buscar redes de apoyo profesional y establecer comunicación con el profesor y la

escuela para detener las conductas y hacer que el niño o niña se integren sin temor a la escuela.

Entonces el trabajo con padres consistirá en reaprender nuevas formas de comunicación, resolución de conflictos, implementación de reglas y habilidades psicosociales, así como la comprensión del tema y el reconocimiento de su responsabilidad en vigilar lo que pasa con su hijo en la escuela a fin de prevenir la violencia.

Mientras que, en las escuelas, sin importar si son públicas o privadas se deberá poner atención al tipo de relaciones que se fomentan, ya que se tiende a priorizar el individualismo y la competitividad en vez de una sana convivencia. Como ejemplo encontramos que los alumnos que tienen mejores notas son los que reciben reconocimientos, aquellos que son destacados en algún deporte o son agraciados generando sentimiento de fracaso en aquellos que no lo logran. En un intento por crear un clima menos violento y más armónico en los espacios escolares, el trabajo de los directivos será el de promover un ambiente de respeto y comunicación, así como reaccionar de inmediato con acciones efectivas cuando se presente un caso, ya que son los responsables de la seguridad y el bienestar de los niños a su cargo.

Los profesores tienen que incluir en sus planeaciones no sólo contenidos académicos, sino también acciones que impliquen un buen trato, el respeto, la adquisición, consolidación y práctica de valores, la resolución no violenta de conflictos, monitorear las relaciones sociales, intervenir para mejorar la

integración, detectar violencia y detenerla, ser mediador en los conflictos, establecer comunicación con el director y los padres de familia o tutores sobre las situaciones de violencia que se den en la escuela; además de fomentar la inteligencia emocional en los alumnos mediante acciones que impliquen la empatía, tolerancia, asertividad y la resolución no violenta de conflictos.

Todas estas acciones involucran la prevención de la violencia a través del conocimiento de la inteligencia emocional, la cual es una herramienta que permite conocer y regular las emociones que se presentan en el acoso escolar.

En conclusión, este trabajo pone en valor el hecho de potenciar herramientas protectoras como las habilidades emocionales, las cuales tienen un efecto preventivo en la conducta violenta. Es decir, no sólo tratar de remediar los problemas de violencia que ya se están presentando en las escuelas, sino prevenir su aparición a partir de fortalecer un factor de protección que puede ser de gran influencia para los niños y niñas.

La principal limitación del presente trabajo es que la labor con niños puede promover un cambio, pero si no hay una sensibilización hacia los padres de familia y los docentes, será muy difícil que el cambio sea profundo y duradero. Por ello, es recomendable el desarrollo de un taller para padres y profesores, así como intervenciones integrales que simultáneamente abarquen estos distintos ámbitos y papeles que juega toda la comunidad escolar. Ello permitiría que además de dotar de herramientas de afrontamiento y habilidades emocionales a los roles involucrados en el acoso escolar al adquirir un mejor conocimiento de las propias

emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones y prevenir los efectos de las emociones negativas y otras habilidades de manejo de emociones, también existieran los mecanismos concretos para solucionar problemas en la comunidad escolar y en la familia.

La atención de las emociones debe ser prioritaria para una sana convivencia, tenemos que aprender a dejarlas fluir en el momento adecuado, ya que los riesgos de una falta de control emocional puede ser una causa para la aparición del acoso escolar.

Las emociones nos humanizan, por lo cual es un reto el conocimiento de la inteligencia emocional para los alumnos, padres, maestros y cualquier persona interesada en el tema del acoso escolar.

## REFERENCIAS

- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology, 8*, (4), 291-322.
- Artaraz, J. (2015). La educación emocional como factor preventivo del acoso escolar: una propuesta de prevención para 3º de primaria. Universidad Internacional de la Rioja.
- Baena P., G. (2015). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. México: Trillas.
- Bar On, R. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain, 126*, (8), 1790-1800.
- Bisquerra A., R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Síntesis, S.A.
- Bisquerra A., R., Pérez E., N., Cuadrado B., M., López C., É., Filella G., G., & Obiols S., M. (2016). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. España: Parramon.
- Bisquerra A., R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la comunicación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra A., R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. España: Desclee.
- Bullying sin fronteras (2018). Estadísticas mundiales de Bullying 2017-2018.

Primer Trabajo Oficial en el Mundo contra el Bullying [Blog post].  
Recuperado de  
[https://bulliyingsinfronteras.blogspot.com/2018/10/estadisticas-mundiales-de-bullying\\_29.html](https://bulliyingsinfronteras.blogspot.com/2018/10/estadisticas-mundiales-de-bullying_29.html)

Castillo R., C., & Pacheco E., M. M. (2008). Perfil del maltrato (Bullyng) entre estudiantes de secundaria en la Ciudad de Mérida, Yucatán. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13, (38), 825-842. Recuperado el 22 de Junio de 2017, de Revista Mexicana de Investigación Educativa: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14003807>

Cerezo, F. (1998). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Madrid: Comunidad de Madrid.

Cleó, F. (2014). *Cómo entender y detener el bullying y cyberbullying en la escuela*. México: Nueva editorial Iztaccihuatl, S.A. de C.V.

Connor, D. (2002). *Aggression and antisocial behavior in children and adolescents*. Nueva York: Guilford.

Decety, J., Michalska, K., & Lahey, B. (2009). Atypical empathic responses in adolescents with aggressive conduct disorder: a functional MRI investigation. *Biological Psychology*, 80, (2), 203-211.

De la Villa, M., J.M. & Ovejero B., A. (2014). Relación entre el clima social familiar y las actitudes juveniles ante el acoso escolar, *International Journal of*

*Developmental and Educational Psychology*, 5, (1), 329-342.

Díaz, A., M. J. (1996). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*. Madrid: Instituto de la juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Estévez C., C., Carrillo, A., & Gómez M., M. D. (2018). Inteligencia emocional y bullying en escolares de primaria. *Revista de Psicología*. 1, (1), Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349855553025>

Etxeberria B., F. (2011). Videojuegos violentos y agresividad. *Pedagogía social. Revista universitaria*, (18), 31-39. Recuperado el 3 de Enero de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/1350/135022618003.pdf>

Extremera, P., N., & Fernández B., P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. (U. A. California, Ed.) *Revista electrónica de Investigación educativa*, 6, (2). Recuperado de [http://www.academia.edu/9442709/Redalyc.El\\_papel\\_de\\_la\\_inteligencia\\_emocional\\_en\\_el\\_alumnado\\_evidencias\\_empiricas](http://www.academia.edu/9442709/Redalyc.El_papel_de_la_inteligencia_emocional_en_el_alumnado_evidencias_empiricas)

Farrington, D. (1993). Understanding and preventing bullying. *Crime and Justice*, 17, (381-458).

Fernández B., P., & Extremera, N. (2006). Emotional Intelligence: a theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, (18), 7-12.

Gaceta Oficial Distrito Federal. (2014). Acuerdo integral para prevenir y erradicar

la violencia, acoso, maltrato y discriminación en la población escolar de la ciudad de México. (1872). Ciudad de México, México. Recuperado en Enero de 2018, de <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatal/Distrito%20Federal/wo95887.pdf>

Garaigordobil, M., & 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. Recuperado el 18 de Enero de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>

García M., G., Joffree V., V., Martínez S., G. & Llanes C., A. (2011). Cyberbullying: forma virtual de intimidación escolar. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 40, (1), 115-130. Recuperado el 10 de Enero de 2018, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80619286008>

Garduño, R. (2018). Impulsan Ley para prevenir y eliminar el acoso escolar. *La jornada*. Sección Sociedad. Recuperado el 5 de Noviembre de 2018, de <https://www.jornada.com.mx/2018/10/07/sociedad/033n2soc>

Giangiaco, M. (2010). *Cuando la escuela se vuelve un infierno. Acoso escolar: Bullying*. México: Editores Mexicanos Unidos, S.A.

Goleman, D. (2001). *La Inteligencia emocional*. México: Ediciones B México, S.A. de C.V. para el sello Javier Vergara Editor.

- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Gómez N., A. (2013). Bullying: el poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima. *Revista Mexicana de Investigación Educativa.*, 18, (58). Recuperado el 23 de Junio de 2017 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14027703008>
- Grewal, D., & Salovey, P. (2005). Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence. *American Scientist*, 93, 330-339.
- Gutiérrez, F. (2013). *Video bullying* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=gBZTStdpwYg](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=gBZTStdpwYg)
- Hoyos, O., Aparicio, J., & Córdoba, P. (2005). Caracterización del maltrato entre iguales en una muestra de colegios de Barranquilla, Colombia. *Psicología desde el Caribe (Universidad del Norte)*, (16), 1-28.
- Instituto Federal Electoral (2000). Consulta Infantil y Juvenil 2000. Tomo II. Recuperado de <https://www.ine.mx/consulta-infantil-juvenil-2000/>
- Loera, M. (2016). Normalización del bullying. (U. d. Guadalajara, Ed.) *La gaceta, sección de investigación*, (10). Obtenido de [http://www.gaceta.udg.mx/Hemeroteca/paginas/885/G885\\_COT%2010.pdf](http://www.gaceta.udg.mx/Hemeroteca/paginas/885/G885_COT%2010.pdf)
- López C., E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interniversitaria de formación del profesorado*, 19, (3), 153-167.

- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. En What is emotional intelligence?*, 3-31. New York: Basic Books.
- Mejía D., J. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Educación científica y tecnológica*, (17), 10-32.
- Mendoza, B. (2012). *Bullying. Los múltiples rostros del abuso escolar*. México: Pax.
- Mendoza, T. (2015). *La violencia en la escuela. Bullies y víctimas*. México: Trillas.
- Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117.
- Molero M., C., Saiz V., E., & Esteban M., C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30, (1), 11-30. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>
- Morales C., S., Romero, V. F., Rosas Peña, M., López Cervantes, F., & Nieto G., J. (2015). Prácticas de crianza asociadas al comportamiento negativista desafiante y de agresión infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33, (1), 57-76. Recuperado el 3 de Enero de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/799/79933768005.pdf>

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers, Inc.

Olweus, D. (2006). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. España: Ediciones Morata, tercera edición.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2017). Nota sobre el país México: Resultados de PISA 2015. Bienestar de los alumnos. Recuperado de: <https://www.oecd.org/pisa/PISA2015-Students-Well-being-Country-note-Mexico.pdf>

Ortega, R., & Monks, C. (2005). Agresividad injustificada entre preescolares. *Psicothema*, 17, (3), 453-458.

Pearl, D., Bouthilet, L., & Lazar, J. (1982). *Television and behavior*, 2. Washington, D.C., U.S.: Government Printing Office.

Reina, E. (2017). El acoso escolar en México lo sufren los alumnos con peores calificaciones. *El país*. Sección Internacional. Recuperado el 17 de Enero de 2018, de [https://elpais.com/internacional/2017/04/19/mexico/1492612142\\_244670.html](https://elpais.com/internacional/2017/04/19/mexico/1492612142_244670.html)

Rivers, I., Poterat, V., Noret, N., & Ashurst, N. (2009). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24, (4), 211-223.

Rubin, M. (1999). Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: a correlational study of the relationship between emotional intelligence and

- aggression in urban adolescents. Disertación no publicada, Estados Unidos.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, (3), 185-211.
- Sanmartín, J. (2005). *Informe de resultados del estudio sobre el acoso escolar entre compañeros de la ESO. Presentado en el IX Encuentro Internacional sobre Biología y Sociología de la Violencia: Violencia y Escuela*. Valencia.
- Santoyo V., C., & Espinosa, M. C. (2001). Desarrollo del conflicto y coerción entre niños: configuraciones y consecuencias. *Desarrollo e interacción social: Teoría y métodos de investigación en desarrollo*, 151-180.
- Santoyo, V., C., Colmenares V., L., & Figueroa B., N. (2007). Estabilidad y cambio de patrones coercitivos: un enfoque de síntesis. (CONACYT/UNAM, Ed.) *Desarrollo e interacción social: teoría y métodos de investigación en desarrollo*, 114-148.
- Santoyo, V. C., D. & Frías, S. M. (2014). Acoso escolar en México: actores involucrados y sus características. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 44, (4), 13-41.
- Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., & Jedlicka, C. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal and social psychology*, 141, (4), 523-536.
- Serrano, A., & Iborra, I. (2005). *Violencia entre compañeros en la Escuela*.

España: Gaoprint, S.L.

Serrano, Á. (2006). *Acoso y violencia en la escuela. Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying*. España: Ariel.

Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación. (Agosto de 2014). *Protocolo de Actuación para una escuela libre de violencia*. CDMX, México. Recuperado el 19 de Enero de 2018, de [www.federacionombudsman.mx/\\_docs/novedades/protocolo-actualizacion-escuelas-libres-de-violencia.pdf](http://www.federacionombudsman.mx/_docs/novedades/protocolo-actualizacion-escuelas-libres-de-violencia.pdf)

Trinidad, D., & Johnson, C. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences, 32*, (1), 95-105.

UNESCO (2017). *School Violence and Bullying: Global Status Report*, Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002469/246970e.pdf>

Valdés C., A. A.; Carlos- Martínez, E.A. & Torres A., G. M. (2012). Diferencias en la situación socioeconómica, clima y ajuste familiar de estudiantes con reportes de bullying y sin ellos, *Psicología desde el Caribe, 29*, (3), Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia>

Vitaro, F., Brendgen, M., & Tremblay, R. (2000). Influence of deviant friends on delinquency: Searching for moderator variables. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28*, (4), 313-325.

Wong, S. (2004). School bullying and tackling strategies in Hong Kong. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, (48), 537-553.

Wong, S., Lok, D., Lo, T., & Ma., S. (2008). School Bullying among Hong Kong Chinese Primary Schoolchildren. *Youth and society*, 40, (1), 35-54.

Zitro, S. (2014). Corto Animado Bullying (Blender) [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=l0RZvBUYgnQ>

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### Cuestionario sobre Bullying

#### Cuestionario

Nombre:

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿De acuerdo al video, qué entiendes por bullying?

---

---

---

2. ¿Cada cuánto ocurre?

---

---

---

3. ¿Qué le pasa a un niño o niña que sufre bullying?

---

---

---

4. ¿Sabes qué hacer en caso de bullying?

---

---

---

## Anexo 2

### “Frasas y estrategias”

“Frasas y estrategias”	
Frasas	Estrategias
1. Consultar con la almohada	A. Relajación y respiración
2. Respirar hondo varias veces	B. Cambiar la manera de pensar
3. No hay mal que por bien no venga	C. Dejar pasar tiempo
4. Pensar en el problema desde otro punto de vista	D. Actitud positiva
5. ¿Todo lo hago bien?	E. Buscar soluciones a los problemas
6. ¿Cuál es la solución?	F. Aceptar la parte de responsabilidad

## Anexo 3

### “Cuento me doy permiso para sentir”

#### Cuento

#### Me doy permiso para sentir

Jaime es un niño de 7 años, y tras una discusión con un chico de su clase, se puso a llorar.

Sus compañeros empezaron a decirle cosas desagradables como “llorar es de niñas”, “sentir tristeza es de cobardes”... y muchas otras cosas más.

#### Preguntas:

1. Si Jaime estuviera contigo en este momento, ¿qué le dirías?

---

---

---

---

---

---

2. ¿Y si tuvieras a sus compañeros, qué les dirías?

---

---

---

---

---

---

Anexo 4



## Anexo 5

### “Igual, pero diferente”

“Igual, pero diferente”

1. ¿Todos coincidieron en sus respuestas?

---

---

---

---

2. ¿Alguien proporcionó más información en su respuesta?

---

---

---

---

3. ¿A qué crees que se deben las diferencias en las respuestas de unos y otros?

---

---

---

---

## Anexo 6

### “Técnica de relajación”

#### “Técnica de relajación”

- Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él... siento la cabeza, siento el cuello.
- Siento el brazo derecho, el antebrazo derecho, siento la muñeca derecha, la mano derecha, cada uno de los dedos: meñique, anular, medio, índice y pulgar. Especialmente el pulgar, siento su peso y me relajo.
- Siento el brazo izquierdo, el antebrazo izquierdo, siento la muñeca izquierda, la mano izquierda, cada uno de los dedos: meñique, anular, medio, índice y pulgar, especialmente el pulgar, siento su peso y me relajo.
- Siento la espalda, los lugares en que apoya, siento la presión y el peso, siento como la tensión se disuelve precisamente a través de los puntos de apoyo. Es como si mi tensión pasara al suelo gracias a los puntos en que noto el apoyo de la cabeza, de los brazos, de la espalda, de las piernas.
- Siento la pierna derecha, el muslo, la rodilla, los gemelos, el pie, el talón del pie derecho y me relajo.
- Siento la pierna izquierda, el muslo, la rodilla, los gemelos, el pie, el talón del pie izquierdo y me relajo.
- Mi respiración es tranquila, muy tranquila. Con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más; más relajado, más descansado.
- Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria.
- Tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional, de serenidad mental.
- Me preparo para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta.  
Contamos lentamente 1...2...3...
- Abro y cierro las manos lentamente, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.
- Tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda y abro los ojos, conservando el estado de relax y calma que he logrado con este ejercicio de relajación.

## Anexo 7

### “Cuento anónimo”

#### “Cuento anónimo”

Una vez se organizó una carrera de ranas. El objetivo era subir a lo más alto de una torre.

Al principio, todas salieron con entusiasmo para alcanzar la meta, pues el premio era extraordinario.

Pero las personas, al comenzar la carrera empezaron a burlarse de ellas y les gritaban:

-Jamás alcanzarán la meta, es imposible.

-¿Por qué no dejan de correr?

-Están locas. Nadie jamás ha conseguido llegar a semejante altura.

Tanto se relan y se burlaban que, poco a poco, las corredoras fueron desistiendo y retirándose, convencidas de que, realmente era imposible llegar a la cima.

Pero una ranita subía y subía. Y tanto empeño puso que, al final, consiguió llegar y hacerse del premio. Las personas no podían creerlo. Los periodistas, rápidamente le hicieron una entrevista preguntándole cómo era posible que hubiese alcanzado algo que parecía, realmente, un sueño inalcanzable.

Y la ranita sólo decía: ¿Qué? ¿Qué? ¿Qué? Entonces descubrieron que era sorda y que durante la carrera creía que el público la estaba animando.

#### Preguntas:

1. ¿Qué crees que pudo pasar si no hubiera sido sorda?

---

---

---

---

2. ¿También tú crees en lo que te dicen los demás acerca de tus posibilidades para lograr algo?

---

---

## Anexo 7 (continuación)

### “Cuento anónimo”

---

---

---

3. ¿Hablas con frecuencia cosas relacionadas con tu persona que te hacen sentir bien?

---

---

---

---

## Anexo 8

### “A veces hay que decir No”

#### “A veces hay que decir NO”

1. Un amigo te propone hacer una broma a un compañero de clase y esconderle el sándwich. Tú sabes que el compañero es muy tímido, y que posiblemente no dirá nada y ese día se quedará sin desayunar. No quieres hacerlo porque crees que es una broma demasiado pesada.

#### Reflexiona

¿Cuáles son las causas por las que crees debes decir NO?

---

---

---

---

¿Qué argumentos darías para decir no?

---

---

---

---

2. Quedaste con unos amigos para ir al cine a ver la película que has estado esperando desde hace mucho. Cuando llega uno, propone que en vez de ir al cine vayan a patinar. No es que no te guste patinar, pero ya te habías hecho a la idea de ir al cine y tú quieres ir al cine.

¿Cuáles son las causas por las que crees debes decir NO?

---

---

---

---

## Anexo 8 (continuación)

### “A veces hay que decir No”

¿Qué argumentos darías para decir no?

---

---

---

---

3. Quedaste con tu amiga de ir al centro comercial a ver juguetes. Cuando llegan, tu amiga se encuentra con dos compañeras de su clase. Al principio parecen simpáticas y empiezan a ir juntas las cuatro. Cuando están viendo juguetes, se dan cuenta que uno no lleva alarma y estas chicas se proponen tomarlo entre las cuatro y guardarlo disimuladamente. ¿Dirás que no, que tú no quieres coger las cosas que no te pertenecen?

¿Cuáles son las causas por las que crees debes decir NO?

---

---

---

---

¿Qué argumentos darías para decir no?

---

---

---

---

4. Es el cumpleaños de Juan y quieres hacerle un regalo. Siempre que haces regalos gastas aproximadamente la misma cantidad, para que no haya diferencias importantes entre tus amigos. En esta ocasión, uno de tus amigos propone comprar un regalo que es muy caro. Juan es un buen amigo y no tienes nada contra él, pero no crees que sea conveniente hacer diferencias. Además, tenías pensado comprar otras cosas. ¿Podrías saber decir que no quieres gastar tanto en un regalo?

**Anexo 8 (continuación)**  
**“A veces hay que decir No”**

¿Cuáles son las causas por las que crees debes decir NO?

---

---

---

---

¿Qué argumentos darías para decir no?

---

---

---

---

5. Estás convencido de que has encontrado tu estilo. No es del todo convencional, pero te gusta: tus pantalones desgastados, tu sudadera una talla mayor de la que necesitarías y ese cabello sin arreglar que la mayoría considera un desastre y que a tu madre le molesta. Dentro de unos días, tus abuelos celebrarán sus bodas de oro y sus hijos les han organizado una gran fiesta familiar. Asistirá toda la familia: tíos, primos... y hasta esos parientes lejanos a los que hace tanto tiempo no vas. Tu madre quiere causar buena impresión, y sabes que para ella el aspecto físico es muy importante, por eso te pide, por favor, que ese día te vistas de una manera "correcta". Estás dispuesto a que ella elija los pantalones y la camiseta, porque, al fin y al cabo, al día siguiente te vas a cambiar de ropa y no pasa nada. Pero a lo que no estás dispuesto es a arreglarte y cortarte el pelo.

¿Cuáles son las causas por las que crees debes decir NO?

---

---

---

---

**Anexo 8 (continuación)**  
**“A veces hay que decir No”**

¿Qué argumentos darías para decir no?

---

---

---

---