



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS



COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TESINA

**PROPUESTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR EL BULLYING
O ACOSO ESCOLAR EN ALUMNOS DE 5º GRADO DE PRIMARIA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA DULCE NELLY FUENTES AMBROSIO

ASESOR: LIC. FLAVIA YENISEI OTAÑEZ TORRES



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

DEDICATORIA

A Dios:

Por guiar mi camino a lo largo de mi vida, mostrándome la luz, el camino y la fuerza que necesito para salir adelante cada día.

A mis hijas:

Nelly Renata y Katheryne Paloma por ser el motor de mi vida, por darme amor, a ellas dedico todas las bendiciones que de parte de Dios vendrán a nuestras vidas como recompensa de tanta dedicación, tanto esfuerzo y fe en la causa misma.

A mis padres Ofelia y Luis:

Porque parte de este logro es suyo también, por cuidarme y jamás abandonarme, pero sobre todo por dedicar su vida a ayudarme a crecer.

A mis hermanos Norberto y Adriana:

Por estar cerca de mí en cada triunfo de mi vida y principalmente por su apoyo y cariño.

A mis queridos amigos:

Alberto, Ana, Claudia y Jessica por estar para mí incondicionalmente y por apoyarme en todo momento y en cada parte de mi vida.

A mi asesora la Lic. Flavia:

Gracias por dedicarme tiempo y por guiarme en este proceso.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Y a todos mis maestros en general por brindarme la oportunidad de formarme como profesionista en una de las mejores universidades de América Latina.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1. EL BULLYNG O ACOSO ESCOLAR	3
1.1 Diferencia entre agresividad, violencia y Bullying	3
1.1.2 Agresividad	3
1.1.3 Violencia	4
1.1.4 Antecedentes y definición de Bullying	5
1.1.5 Definición de Bullying	6
1.1.6 Tipos de Bullying	7
1.2 Actores del acoso	9
1.2.1 Características del agresor	9
1.2.2 Características de la víctima	10
1.2.3 Características de los testigos o espectadores.....	11
1.3 Consecuencias del Bullying	11
1.3.1 Consecuencias en las víctimas	12
1.3.2 Consecuencias en los agresores	13
1.3.3 Consecuencias en los espectadores.....	17
1.4 Neurobiología de la agresión y la violencia.	18
1.4.1 Tipos de agresión y/o violencia	18
CAPÍTULO II. ETIOLOGÍA NEUROLÓGICA DEL BULLYING	19
2.1 Neurobiología de la agresión impulsiva (centros y circuitos)	19
2.2 Origen del comportamiento de la agresión en el sistema nervioso central.....	20
2.3 La amígdala y sus funciones	20
2.4 La neuroquímica de la agresión impulsiva: la serotonina	21
2.5 Factores de riesgo que incrementan una situación de violencia.....	22
2.5.1 Factores Culturales.....	23
2.5.2 Factores Sociales	24
2.5.3 Factores Familiares	25
2.6 Investigaciones de Bullying en México	26
2.6.1 Investigaciones de Bullying en Educación Primaria	27
CAPÍTULO III. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	29

3.1 Concepto de Emoción	30
3.2. Tipos de Emoción	31
3.2.1 Componentes de la Emoción.....	32
3.2.2 Funciones de la Emoción.....	33
3.3 Educación Emocional.....	34
3.3.1 Contenidos de la Educación Emocional	35
3.3.2 Objetivos de la Educación Emocional	37
3.3.3 Competencias o Habilidades Emocionales.....	37
CAPÍTULO IV. PROPUESTA PEDAGÓGICA TALLER: “ACABEMOS CON LA	41
VIOLENCIA ESCOLAR”	41
4.1 Concepto de Taller.....	41
4.4.2 Descripción de la Propuesta.....	42
4.4.3 Objetivo	43
4.4.4 Sesiones	43
4.5 CARTAS DESCRIPTIVAS.....	44
CONCLUSIONES.....	53
ANEXOS	58

INTRODUCCIÓN

Actualmente el país se encuentra sumergido en diversos problemas que han frenado su desarrollo; crisis económica, política, social y principalmente una crisis de valores en la cual los habitantes se han visto forzados a tomar actitudes individualistas en las que buscan obtener beneficios de las situaciones sin tomar en cuenta a los demás involucrados. Considero indispensable que ante esta crisis de valores es pertinente dar un giro de 180° a esta forma de pensar y fomentar en la sociedad mexicana una cultura de la vida, el valor por la vida; así mismo reconocemos que es de vital importancia trabajar todos estos valores en los alumnos ayudándolos de esta manera a planear proyectos de vida sanos y que promuevan el bienestar social.

La escuela también representa un papel importante a jugar frente a la violencia social porque es un agente formador de primer orden en conjunto con la familia, además la violencia dentro de sus instalaciones. Para enfrentar la violencia dentro y fuera se han ido ideando diferentes estrategias, actualmente una de las propuestas a la que se ha apostado es la educación emocional.

Con respecto de lo anterior, la educación emocional contribuye a lograr el conocimiento de las personas sobre sus propias emociones, permitiéndoles actuar ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida y adaptarse a ellas (Extremera & Fernández, 2004). Una persona que tiene 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, 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, ansiedad (Artaraz, 2015)

De aquí la importancia de que los alumnos aprendan a conocerlas y reaccionar adecuadamente desde edades tempranas; este proyecto se basa en el desarrollo de una propuesta de curso – taller con temáticas de educación emocional la cual consta de ocho sesiones, basado en la educación emocional para prevenir la violencia al desarrollar conocimientos y competencias emocionales en los alumnos de quinto año de primaria, que les permitan un mejor conocimiento, control y regulación de sus emociones, para prevenir situaciones que conduzcan u originen situaciones violentas.

A continuación se presenta el panorama general del contenido de los capítulos que conforman la presente tesina.

En el primer capítulo se habla de los antecedentes del fenómeno del bullying o acoso escolar, las diversas definiciones que se han ido dando a través del tiempo y sus múltiples manifestaciones.

En el segundo capítulo se desarrolla la causa del bullying desde el sistema nervioso y se presentan algunas investigaciones que se han realizado en los últimos años las cuales ayudan a entender un poco más el fenómeno del acoso escolar.

El tercer capítulo se centra en el tema de la educación emocional, algunas definiciones de este término, sus aplicaciones, objetivos y algunas competencias que se trabajarán posteriormente en el taller. También se abordan los componentes de la emoción, sus funciones, tipos y la relación que guardan entre la educación emocional y el bienestar de los seres humanos.

En este cuarto y último capítulo se presenta la propuesta de taller de educación emocional para trabajar y desarrollar competencias emocionales el cual está diseñado para alumnos de quinto año de primaria el cual tiene como objetivo prevenir la violencia que pueda surgir en

sus vidas. Posteriormente se hace la descripción detallada de la propuesta, se presentan los objetivos, el programa sintético de las sesiones y las cartas descriptivas de cada sesión.

CAPITULO 1. EL BULLYNG O ACOSO ESCOLAR

En este primer capítulo se habla del fenómeno del bullying o acoso escolar para establecer aquello que se pretende prevenir con la propuesta; se muestran algunas definiciones del término, sus múltiples manifestaciones, las características y consecuencias que presentan los actores del mismo.

1.1 Diferencia entre agresividad, violencia y Bullying

Antes de desarrollar el tema principal (bullying o acoso escolar) es necesario puntualizar que existen distintos conceptos que nos van a ayudar a entender este término de una mejor manera como lo es la agresión y la violencia ya que ambos tienen distinto significado, por lo que es importante dejar en claro a qué hace referencia cada concepto y también marcar la diferencia de estos con el tema principal.

1.1.2 Agresividad

El concepto agresividad hace referencia a una disposición o capacidad presente en los seres humanos la cual se puede activar ante determinadas situaciones de interacción social y que dan origen a múltiples respuestas o conductas observables las cuales van cargadas de actos o comportamientos negativos (Zaczyk, 2002).

Actualmente este término es entendido como cualquier conducta desempeñada con la intención de dañar a alguien (ridling, 2010) y que el individuo objetivo intenta evitar (Krahé, 2013).

Existen dos tipos de agresión la directa y la indirecta (Krahé, 2013). La agresión directa se refiere a una confrontación frente a frente entre el agresor y la víctima; mientras que la segunda implica dañar a la persona sin que ésta tenga conocimiento del daño y del agresor. Este autor señala que dicha conducta debe de analizarse desde diferentes puntos de vista para poder entender propiamente las formas específicas de dicha conducta.

A partir de lo anterior se da la pauta para hablar del concepto de violencia la cual puede ser erradicada de la forma de actuar de las personas logrando de esta manera una sana convivencia y una mejor calidad de vida.

1.1.3 Violencia

La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como *“el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza contra uno mismo , otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”* (2016:1)

A mi consideración la principal característica de esta definición es el uso intencional o deliberado de la fuerza física, por lo que no se podría considerar como violencia a otro tipo de lesión y/o daño que se produzca de forma accidental o involuntaria.

Es importante clasificar el tipo de violencia respecto a sus manifestaciones ya que de esta forma se puede tener un panorama amplio de las diferentes maneras en las que se puede presentar la violencia. Lo que hoy llamamos violencia se puede clasificar en cuatro aspectos principales los cuales se presentan a continuación:

*Violencia física: Es una agresión contra la integridad de otra persona y es muy visible dado que suelen quedar marcas.

*Violencia verbal: a través de la cual se arremete verbalmente contra el otro, hostigándole mediante gritos, insultos, amenazas, comentarios sarcásticos y burlas, que exponen públicamente a las víctimas.

*Violencia psicológica: se deriva de un conjunto heterogéneo de comportamientos más que de una conducta concreta. Estos comportamientos pasan por insultos, desprecio, palabras comprometedoras, amenazas, etc.

*Violencia social: este tipo de violencia se produce cuando el agresor pretende desestabilizar al sujeto en el contexto social en el que se mueve, empleando para ello

acciones tales como la propagación de rumores, descalificaciones, manipulación y humillación. El fin de esto es neutralizar al otro y conseguir anularlo. (Rocío e Iglesias, 201:36-37).

Una vez expuestos los elementos esenciales de los conceptos anteriores y fundamentales a continuación en las siguientes páginas se trabajará el tema central (bullying o acoso escolar).

1.1.4 Antecedentes y definición de Bullying

El psicólogo y profesor de origen sueco Dan Olweus publicó un estudio sobre Bullying, dando como resultado que el concepto apareciera en el panorama científico (Ortega, 2010) definiendo el fenómeno e implementando los primeros instrumentos ubicados a orientar y ubicar a esta problemática (Cervantes y Pedroza, 2012).

Es importante mencionar que aunque las conclusiones han sido diferentes dependiendo de cómo se conceptualiza y se evalúa el problema, los estudios coinciden en que la presencia de acoso y victimización entre los estudiantes generalmente causa problemas en ocasiones graves y duraderos (Rigby, 2003).

Para identificar sus manifestaciones del bullying, los primeros estudios se centraron en las formas de violencia directa como el insulto verbal o la agresión física. Años más tarde se presentó la necesidad de incorporar manifestaciones menos frecuentes de violencia como lo son el maltrato psicológico y la exclusión social, incluso cuando en ocasiones no eran reconocidas como bullying por los propios escolares (Romera, Del Rey & Ortega, 2011).

Se considera que aproximadamente en los años noventa, la investigación y la preocupación pública sobre el bullying pasó de aquellas primeras experiencias a estar en un plano internacional (Ortega, 2010). A partir de este momento, sobresalió un amplio campo de investigación en el que se está concluyendo acerca de la naturaleza del fenómeno así como su prevalencia, factores de riesgo asociados, consecuencias y formas de prevención (Del Rey & Ortega, 2008) .

1.1.5 Definición de Bullying

El término inglés bullying es aceptado internacionalmente ya que no existe una palabra castellana que lo defina de manera literal. Se le ha traducido al español como *matonismo*, *matonaje* o *matoneo* y básicamente hace alusión a la agresión intimidatoria principalmente de tipo físico entre pares. A quien comete la agresión se le denomina *bully* (si son varias personas *bullies*) y significa matón, bravucón, abusón, o acosador (Áviles, 2002).

Al hacerse una traducción se utilizan términos como *intimidación*, *maltrato*, *acoso* y/o *abuso* (Sánchez, 2009) nos podemos encontrar con algunas definiciones las cuales se desarrollan a continuación:

- Ortega (1998) explica dos leyes las cuales mantienen el maltrato entre pares: la ley del silencio y la ley del dominio-sumisión. De acuerdo al autor, estas leyes posibilitan que el bullying se mantenga esto es las personas implicadas directas e indirectamente tienden a mantener en silencio lo que les está sucediendo dificultando que deje de ocurrir; mientras que las personas implicadas directamente mantienen un vínculo por el cual uno aprende a dominar y otro a ser sumiso a esta dominación.
- Joffre, et. al (2011) señalan que el bullying es un tipo de violencia presente en el ámbito escolar en el cual están involucrados los propios alumnos indicando de esta manera la presencia de conductas agresivas llevadas a cabo por uno o varios escolares en contra de otro logrando de esta manera aprovecharse de su integridad, miedo y dificultades para pedir ayuda o defenderse.

Para fines del presente trabajo se entenderá bullying a partir de lo expuesto por Dan Olweus (1999; p. 10, citado en Del Rey & Ortega, 2007) quien refiere que “un alumno es maltratado o victimizado cuándo está expuesto repetidamente y a lo largo del tiempo a acciones negativas de otro o un grupo de estudiantes”; para aclarar el significado de acciones negativas señala que “se produce una acción negativa cuando alguien de forma intencionada causa daño, hiera, o incomoda a otra persona; es importante mencionar que

estas acciones negativas se pueden presentar sin el uso de la palabra y sin el contacto físico (Olweus 1998; p.25; citado en Paredes, Álvarez, Lega & Vernon, 2008). También señala que en el bullying a diferencia de otros tipos de violencia no media una provocación por parte de la víctima (Olweus, 2005).

Por último es importante mencionar que el autor considera que se deben cumplir tres criterios para que una conducta violenta entre escolares sea considerada como bullying:

1. Frecuencia de las agresiones: estas deben ser repetidas y ejercidas hacia un mismo alumno; estas deben de haber ocurrido durante un tiempo prolongado (Del Rey & Ortega, 2007).
2. Intención de hacer daño: son todas aquellas agresiones que no tienen justificación (Ortega; et. al., 2001) que son perjudiciales en la víctima (Áviles, 2002).
3. Desequilibrio de poder: el alumno considerado “víctima” tienen dificultades para defenderse (debido a que existe una relación de poder asimétrica).

1.1.6 Tipos de Bullying

El maltrato entre compañeros se manifiesta de diferentes formas que van desde comportamientos violentos a nivel físico, hasta conductas difíciles de detectar como son las de tipo emocional. García (2012) cita dos tipos de clasificación del acoso escolar de acuerdo a las diversas formas de manifestación de este problema, las cuales van a depender en gran medida de la situación que se presente.

Clasificación 1

- ❖ Físico: Hace referencia a patadas, empujones, golpes con las manos, escupir, mordiscos y cualquier tipo de agresión que atente contra la integridad corporal de la persona; así como acciones humillantes. Este tipo de violencia se presenta con más frecuencia en primaria que en secundaria.

- ❖ Verbal: Suele ser el más habitual y hace referencia a insultos y apodos principalmente; puede ser llevada a cabo esta conducta en privado y/o en público.
- ❖ Social: Es una forma de discriminación grupal fomentada por el agresor hacia la víctima; se manifiesta ignorando a un compañero, dejándole de hablar y generando rumores que le afecten en su imagen.
- ❖ Psicológico: se refiere básicamente al dominio de la autoestima del individuo provocando al agredido la constante sensación de temor.

Clasificación 2

Esta clasificación se da de acuerdo a la Ley para la Promoción de la Convivencia Libre de Violencia en el Entorno Escolar, aprobada por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal la cual define otros tipos de maltrato entre escolares:

- ❖ Psicoemocional: la cual hace referencia a toda acción u omisión dirigida principalmente a desvalorar, intimidar o controlar acciones, comportamientos y decisiones.
- ❖ Físico directo: Es toda acción u omisión intencional que causa un daño corporal.
- ❖ Físico indirecto: son todas aquellas acciones que causan daño a las pertenencias de los y las estudiantes como la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos u otras pertenencias.
- ❖ Sexual: esta forma de acoso comprende la realización de gestos obscenos, dibujos, tocamientos, rozamientos y preguntas de carácter sexual con el fin de avergonzar al acosado poniéndolo en situaciones embarazosas (Sucling, 2011)

Es importante mencionar que en México suceden estas agresiones de manera cotidiana, incluso delante del personal de la escuela siendo aún más frecuentes estas conductas al

interior del salón de clases; tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de estos tipos de violencia la forma más común de agresión en los hombres es la física y la verbal mientras que para las mujeres su mayor manifestación es la agresión psicológica y la exclusión social (García, 2012).

1.2 Actores del acoso

En una situación de maltrato podemos identificar tres tipos de participantes:

- los agresores

- la víctima

- los espectadores.

Es importante mencionar que cada uno tiene diferentes características, sin embargo también comparten algunas de estas; esto es debido a que los participantes llegan a jugar por lo menos dos roles dentro de este fenómeno.

1.2.1 Características del agresor

Es el alumno que ejerce conductas agresivas, de maltrato e intimidación en contra de otro alumno; algunas de las características de los niños bully son las constantes peleas con golpes que incitan a sus compañeros, el bajo rendimiento escolar, las constantes burlas hacia sus compañeros (hacia su físico y/o la forma de hablar). Tal parece que ellos no están conscientes de sus agresiones y de las consecuencias que estos actos producen. Un agresor es una persona popular, ya sea porque le admiran o le temen, este tipo de sujetos no sienten culpa por su forma impulsiva de actuar; así lo define el estudio de Violencia entre pares en México, realizado por el Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (Landetta, 2017).

Estamos hablando de alumnos que tienen poco control sobre sus emociones y reaccionan de forma violenta con sus compañeros y casi siempre muestran conductas agresivas y

desafiantes hacia los adultos con los que convive (padres, maestros, etc); se sabe que los varones ejercen el bullying de manera directa básicamente solo con conductas violentas y a través de la búsqueda de la humillación mientras que las mujeres intimidan de forma indirecta por medio de la manipulación social (Calixto, 2016)

1.2.2 Características de la víctima

Son los alumnos que reciben las expresiones de violencia por parte de sus compañeros; por lo general son personas que tienen muy pocos amigos y por lo tanto eso nos indica poco apoyo social, tiene dificultades para expresarse, en pocas palabras son niños prudentes, callados, sensibles y tímidos (Giangiacomo, 2010).

De acuerdo con Olweus (2004) existen dos clases de víctimas de bullying:

1. Víctimas típicas (sumisa o pasiva): son por lo general todos aquellos alumnos que son más ansiosos e inseguros que el resto, estos suelen ser reservados, sensibles y tranquilos; generalmente cuando están siendo víctimas reaccionan llorando y alejándose del grupo.

Dentro de los espacios escolares están solos, generalmente no poseen amigos dentro del salón de clases; es importante mencionar que ellos no presentan una conducta agresiva y suelen tener una idea negativa de la violencia.

2. Víctimas provocadoras: por lo general estos niños tienen problemas de concentración y provocan a su alrededor irritación y tensión.

En otros estudios se han documentado dos tipos de víctimas de bullying: la víctima pura y la que responde con agresión; estas últimas tienen un doble papel: víctima/ agresor, es decir, es un estudiante que acosa a otros y a su vez es acosado (Mendoza, 2012).

El riesgo principal que corre la víctima es que su agresor logre paralizarlo ya que este por lo general no hace nada para defenderse debido a que no cuenta con suficientes herramientas para erradicar dicha conducta. Por otro lado si la víctima logra rechazar la

conducta agresiva del acosador, refleja que tiene una idea sana de sí mismo enfrentando de esta manera el acoso del que es sujeto desviando la atención del agresor hacia otra persona (Cruz, 2014).

1.2.3 Características de los testigos o espectadores

Son aquellos alumnos que presencian de maltrato de unos hacia otros, ellos a su vez son testigos de las situaciones de violencia y desempeñan un papel importante ya que estos pueden ayudar a inhibir las conductas de acoso o por el contrario pueden fomentarlas. De acuerdo con Giangiacomo (2010), el miedo de actuar se debe a que ellos pueden convertirse en la próxima víctima del agresor.

Mendoza (2015) describe cuatro tipos de observadores:

1. Secuaces: son los acompañantes del acosador y celebran sus acciones debido a que temen ser las víctimas posteriormente.
2. Reforzadores: alimentan y estimulan las relaciones de poder y/o sumisión.
3. Ajenos o indiferentes: en todo momento se mantienen neutrales con un grado alto de indiferencia en contra de la violencia.
4. Defensores: Son los observadores que apoyan a la víctima y denuncian el acoso ya que están en contra de cualquier tipo de violencia.

1.3 Consecuencias del Bullying

Es evidente que el acoso escolar es un problema que va en aumento. La escala 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. Este fenómeno produce efectos desfavorables inmediatos en los participantes y en la vida académica de las escuelas.

Dichas agresiones producen daños como tensión e incomodidad; a continuación se describen de manera general las posibles consecuencias que puede ocasionar este problema en los actores.

1.3.1 Consecuencias en las víctimas

González (2008) señala que en las víctimas se produce un deterioro en la autoestima, depresión, ansiedad, fobia escolar, y puede desembocar en los casos más graves como lo es el suicidio.

Además de problemas emocionales en las víctimas también aparecen síntomas de depresión, problemas para dormir y pensamientos suicidas, otra manifestación son los problemas físicos tales como dolores musculares, dolor de estómago y dolor de cabeza (Talcahuano, 2013).

De manera general se presentan las siguientes características:

- Depresión Falta de confianza durante la vida adulta.

- Aislamiento (abandona actividades que antes realizaba con frecuencia). Dificultades en la adaptación en la vida adolescente y adulta.

- Problemas en el proceso de aprendizaje (dificultad de concentración, dispersión, baja productividad, dificultad de adaptación, desmotivación para los estudios, deserción, reprobación y evasión escolar.

- Síntomas psicósomáticos (angustia, dolor físico, vómito, irritabilidad, nerviosismo, cansancio, falta de apetito, insomnio y ansiedad.

- Trastornos de alimentación.

La mayoría de las víctimas son un poco más ansiosas que lo normal; usualmente muestran signos de desesperanza en situaciones sociales estresantes, al mostrarse temerosos o llorar fácilmente cuando las cosas se presentan en su contra. Pueden rendir menos que el promedio de los estudiantes en el ámbito académico y tienen una percepción de menor valor de su propia imagen; para algunos investigadores estas actitudes son parcialmente causadas por haber sido víctimas de bullying en el pasado (Ronald, 2006).

1.3.2 Consecuencias en los agresores

Con respecto a las consecuencias en los agresores, González (2008) señala que en los agresores como consecuencia de los ataques estas conductas pueden hacerse crónicas y manifestarse como la única forma viable del agresor para lograr sus objetivos, con riesgo de derivación hacia conductas de violencia de género u otras conductas delictivas.

Rodes et al (2010) señala que los agresores tienen más riesgo de tener problemas con la justicia y/o de presentar conductas agresivas cuando son adultos; ya que suelen pensar que las agresiones o conductas intimidatorias son el medio adecuado para conseguir lo que quieren.

Cappadocia (2010) nos dice que las consecuencias que sufren quienes generan violencia contra otro de sus compañeros a largo plazo comprenden, altas probabilidades de involucrarse en peleas, ser heridos en estas, destrozar la propiedad ajena, robar la propiedad de otros, beber alcohol, fumar, llevar un arma y/o convertirse en un criminal.

Los agresores tienden a mostrar las siguientes características (Cerezo, 2009; Eleni, 2014; Kaufman, 2013; Olweus, 1998):

- ❖ Necesidad de dominar y someter a otros compañeros y salirse siempre con la suya

- ❖ Son impulsivos e irritables

- ❖ Suelen ser mayores a la medida del grupo que están adscritos
- ❖ No muestran solidaridad con las víctimas
- ❖ A menudo son desafiantes y agresivos hacia los adultos
- ❖ Presentan una actitud negativa hacia la escuela
- ❖ En ocasiones se caracterizan por un rendimiento escolar bajo o todo lo contrario
- ❖ Muestra una actitud positiva por la agresividad
- ❖ Suelen ser involucrados en actividades antisociales y delictivas como vandalismo, delincuencia y abuso de sustancias
- ❖ Son más fuertes que los demás niños de su edad
- ❖ Pueden ser sujetos aislados, aunque por diferentes motivos a los de las víctima
- ❖ Son intolerantes y rebeldes
- ❖ Tienden a tener una autoestima media alta
- ❖ Algunos tienen una alta asertividad
- ❖ Falta de sentimientos de culpa y de vergüenza

- ❖ Habilidad para culpar a los demás

- ❖ Muestran placer por el dolor que causan

- ❖ A menudo provienen de familias con estilos de crianza autoritarios

- ❖ Proviene de familias poco afectivas y con pocos límites

En cuanto a las familias de los agresores, los alumnos perciben escasa autonomía, con carencia de normas claras junto a un nivel medio de aceptación/ implicación tanto del padre como de la madre.

- ❖ Las cosas son en relación con problemas de conducta. Presentarán limitaciones para poder adaptarse óptimamente en la sociedad, y en los sistemas en los que se desenvuelve como la familia, la escuela, el trabajo, entre otros.

- ❖ Tienen dificultades en la etapa de la juventud y adultez para poder relacionarse con miembros del sexo opuesto, también presentan niveles altos de depresión y autoconcepto negativo (Olweus, 1993).

- ❖ El agresor se acostumbra a hacer uso de la violencia ya que esta le trae beneficios personales a muy bajo costo, y por lo general utilizan este comportamiento violento en los contextos en los que se involucra. Si no es atendido por un especialista, mantienen esta agresividad a lo largo de su vida, incluso en la adultez, son controladores e impulsivos, y por lo regular no se involucran emocionalmente con los miembros de la familia. En el trabajo muestran actitudes agresivas hacia sus compañeros, divulgan rumores con finalidad malévola y, son capaces de ser cordiales y atentos.

Avellanosa y Avellanosa (2003), afirman que las características de la presente figura en el ámbito escolar son las siguientes; la figura del agresor no suele ser un buen estudiante, de lo cual se tiene claro que no le gusta estudiar pero, le gusta marcar territorio, suele ser mayor o tener ese aspecto y busca que eso parezca por lo que se identifica mejor con alumnos de grados superiores. Además necesita cosas primordiales, a) una víctima, y b) un grupo de alumnos que reconozca sus hazañas y lo coloque como autoridad en lo suyo, de lo cual no puede haber uno sin lo otro. Por otro lado al agredir a la víctima, es avisar de su existencia, es decir “está conmigo o contra mí, y si es así, aténganse a las consecuencias”, lo cual es punto de partida para convertirse en el líder del grupo.

Para los profesores son alumnos que van de escuela en escuela y de expediente en expediente que no saben aceptar órdenes y por consiguiente ningún tipo de autoridad, es todo un reto intentar acercarse a él, ya que el profesor sabe que no podrá hacer que acate las reglas; sin embargo si se aplica rigor hacia él podría comportarse de manera más renuente, pero si se es muy comprensivo puede salirse con la suya. Una manera de poder tener una relación más cordial conlleva a realizar pequeños tratos y acuerdos que beneficien a ambas partes (Avellanosa & Avellanosa, 2003).

Otros autores plantean que el desarrollo de esta conducta agresiva es producto de factores familiares y ambientales, como el estilo de crianza. Si un niño se encuentra expuesto a patrones de comportamiento agresivo, esto influirá en su desarrollo emocional, contribuyendo en el fortalecimiento o debilitación de su autoestima, lo cual será un determinante para su establecimiento de vínculos afectivos sanos y actitudes pro-sociales (Plata, Rivero & Moreno, 2010 en Esquivel, 2018).

De manera general 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).

1.3.3 Consecuencias en los espectadores

Cappadocia (2010) hace notar que los niños que son espectadores de agresiones escolares pueden ser influenciados indirectamente por ser testigos de la violencia generada a otros; así que, ser testigos puede aumentar significativamente los sentimientos de vulnerabilidad y disminuir los sentimientos de seguridad personal.

Rodes et al (2010) señala que los espectadores en primer lugar aprenden que la conducta violenta e intimidatoria es válida para conseguir ciertos objetos y que además da un status frente al grupo. Por otra parte, el ser espectadores de estos actos los lleva a que se desensibilicen ante las consecuencias del maltrato, ya que ellos conciben como algo normal el que algunos miembros del grupo deban de ser víctimas de situaciones violentas, produciéndose de esta manera una eventual habituación.

De acuerdo con Áviles (2017), los espectadores no permanecen libres de influencia en estos hechos y les otorga un aprendizaje sobre cómo comportarse ante situaciones injustas y un esfuerzo para posturas individualistas y egoístas y, lo que es más peligroso, una ostentación para valorar como importante y respetable la conducta agresiva.

Cowie y Olafsson (2000; Gini, Abiero, Benelli, y Altoé, 2008, en Sánchez y Cerezo, 2011), mencionan que en este entramado social, los espectadores tienen un papel destacado. La mayoría de ellos desaprueba el bullying, a una parte de ellos les gusta ayudar a los compañeros de forma voluntaria, sin embargo a menudo se encuentran inseguros sobre qué deberían hacer para intervenir y ofrecer un apoyo útil. Así mismo una relación amistosa con el sujeto y actitudes defensivas de su autoimagen hacen que muchos de los espectadores se queden pasivos y decidan no intervenir.

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, Noret & Ashurst, 2009).

1.4 Neurobiología de la agresión y la violencia.

La violencia está influida por factores culturales, ambientales y sociales que modelan la manera concreta de expresar la conducta violenta (Alcázar, 2011, Siegel y Victoroff, 2009). No obstante, esta conceptualización no implica necesariamente que la agresión y la violencia sean dos categorías separadas; al contrario, desde esta perspectiva se puede considerar que tanto la agresión como la violencia son conductas complejas que en dosis moderadas pueden tener una función adaptativa en entornos ambientales exigentes que supongan retos para la supervivencia del individuo. De este modo, la agresión y la violencia podrían considerarse como parte de una misma dimensión continua (Vassos, Collier y Fazel, 2014).

De esta manera, la violencia debería ser considerada como el resultado final de una cadena de eventos vitales durante la cual los riesgos se van acumulando y potencialmente se refuerzan unos a otros, hasta que la conducta violenta se dispara en una situación específica (Gronde, Kempes, van El, Rinne y Pieters, 2014). Así, los factores psicosociales y biológicos interactúan modelando la conducta violenta. Por consiguiente, las causas psicosociales y biológicas del crimen violento están inseparablemente unidas y en constante interacción (van der Gronde et al., 2014, Stahl, 2014).

1.4.1 Tipos de agresión y/o violencia

La agresión es un constructo complejo y heterogéneo, por lo que interesa identificar subtipos o clases de agresión para su estudio (Stahl, 2014). Es clásica la distinción entre agresión premeditada (predatoria, instrumental) e impulsiva (afectiva, reactiva). Por tanto, se puede considerar que ha habido consenso en la codificación dicotómica de la agresión en dos categorías: impulsiva vs. instrumental (Alcázar, 2011, Cornell et al., 1996, Kockler et al., 2006, Raine et al., 1998, Stanford et al., 2003, Weinshenker y Siegel, 2002, Woodworth

y Porter, 2002). La primera es una reacción repentina “en caliente”, como una respuesta a una percepción de provocación o amenaza, mientras que la instrumental es una respuesta premeditada, orientada a un objetivo y a “sangre fría”. Ahora bien, dando por sentada esta clasificación dicotómica, se debe subrayar que es muy frecuente que los actos violentos puedan mostrar características de ambas, impulsiva e instrumental (Bushman y Anderson, 2001, Penado et al., 2014). Por ejemplo, la conducta agresiva se puede dar de manera repentina como respuesta a una provocación percibida, con enfado y afecto hostil. Pero es que, además, esta misma conducta agresiva podría darse de una manera controlada y con un objetivo bien delimitado (intimidación, elevación de la autoestima, etc.) (Rosell y Siever, 2015).

CAPÍTULO II. ETIOLOGÍA NEUROLÓGICA DEL BULLYING

En el capítulo dos se desarrolla la causa del bullying desde el sistema nervioso y se presentan algunas investigaciones que se han realizado en los últimos años las cuales ayudan a entender un poco más el fenómeno del acoso escolar.

2.1 Neurobiología de la agresión impulsiva (centros y circuitos)

La agresión impulsiva es generalmente una respuesta inmediata a un estímulo del medio ambiente. Para Stahl (2014) este tipo de violencia puede reflejar “una hipersensibilidad emocional y una percepción exagerada de las amenazas, lo que puede ir ligado a un desequilibrio entre los controles inhibidores corticales de arriba-abajo y los impulsos límbicos de abajo-arriba” (p. 360). El paradigma clásico, que liga la corteza prefrontal y áreas límbicas como la amígdala, es que la actividad en estructuras límbicas subcorticales como la amígdala es modulada por una influencia inhibidora desde estructuras corticales como la corteza prefrontal orbitofrontal (COF). De tal manera que un individuo que no restrinja su agresión impulsiva tendrá una gran actividad en la zona amigdalal y poca actividad inhibidora en la zona COF, un individuo que sea capaz de controlar su agresión impulsiva tendrá una gran actividad en la COF y un individuo con una lesión en la COF tendrá un aumento de agresión impulsiva.

2.2 Origen del comportamiento de la agresión en el sistema nervioso central

En relación con las estructuras cerebrales implicadas en el control de la conducta agresiva en el ser humano, los estudios se han basado en el comportamiento de seres humanos con daños cerebrales debido a enfermedades (tumores, quistes, rabia), heridas o enfermedades mentales. Por ejemplo, un estudio de Sano, Mayanagi, Sekino, Ogashiwa e Ishijima (1970) en el que se lesionó el llamado hipotálamo posteromedial tuvo éxito en reducir o abolir la agresividad en pacientes violentos. Otros estudios replicaron este hallazgo (Haller, 2014).

Un ejemplo interesante de control hipotálamico de la agresión es el *hamartoma hipotalámico* (con el nombre de hamartoma se conoce a un grupo de neuronas, glia o manojos de fibras nerviosas que perdieron su camino en el momento de la migración celular embrionaria, ubicándose en estructuras donde normalmente no deberían estar). Un subgrupo de pacientes que desarrollan esta malformación muestra un incremento de la agresión y cuando se retira el hamartoma se abole la agresividad (Ng et al., 2011). Los hallazgos observados con esta malformación muestran que las funciones hipotalámicas están estrechamente ligadas con la agresión en humanos.

Las estructuras límbicas (amígdala, formación hipocampal, área septal, corteza prefrontal y circunvolución del cíngulo) modulan fuertemente la agresión a través de sus conexiones con el hipotálamo medial y el lateral (Haller, 2014).

2.3 La amígdala y sus funciones

La amígdala se relaciona actualmente con un conjunto de procesos nerviosos como son la cognición social, la regulación de la emoción, el procesamiento de la recompensa y la memoria emocional; también con la detección de las amenazas procedentes del medio ambiente visual o auditivo así como la excitación de respuestas de lucha o huida a través de sus conexiones con estructuras del tronco del encéfalo. Personas con lesión en la amígdala muestran dificultades en reconocer las señales faciales de malestar y tienen dificultades para generar respuestas de miedo condicionadas (Adolphs, 2013, Klumpers et al., 2015). Esto es parecido a lo que ocurre en individuos con alta tendencia a la violencia (jóvenes con

callosidad emocional; (Blair, 2013a, Lozier et al., 2014; psicópatas adultos; Blair, 2013b, Blair et al., 2004, Marsh y Blair, 2008).

En humanos, el complejo amigdalóide se ha subdividido, de acuerdo con criterios de tipos celulares y densidad de dichos tipos, en 4 conjuntos de núcleos denominados laterobasal o basolateral, centromedial o central, masas intercaladas y superficial o cortical; las masas celulares intercaladas, situadas entre el grupo basolateral y el centro medial, son importantes para el control inhibitorio de la actividad de la amígdala (Barbas et al., 2011, Rosell y Siever, 2015). Posteriormente esta subdivisión se ha confirmado mediante resonancia magnética nuclear (Bzdok, Laird, Zilles, Fox y Eickhoff, 2013). El grupo de núcleos laterobasal es un receptor de información sensorial del tipo exteroceptivo (visual, auditiva, somatosensorial), el grupo centromedial genera respuestas endocrinas, autónomas y somatomotoras pero también recibe información visceral y gustativa y el grupo superficial está ligado al procesamiento de estímulos olfativos. El grupo laterobasal se coactiva con la corteza prefrontal ventromedial (CPFvm), que se piensa que actualiza contingencias de respuesta. La información del grupo laterobasal se envía al grupo centromedial, bien directa o bien indirectamente a través de las masas intercaladas, el cual conecta fundamentalmente con estructuras corticales y subcorticales motoras.

2.4 La neuroquímica de la agresión impulsiva: la serotonina

Aunque otros neurotransmisores y hormonas se han asociado con el comportamiento agresivo, el neurotransmisor más intensamente estudiado ha sido la serotonina o 5-hidroxitriptamina (abreviadamente, 5-HT). La 5-HT es fabricada en los núcleos del rafe del tronco del encéfalo. Estos núcleos contactan con la COF y el sistema límbico entre otros.

Se ha encontrado que los niveles del neurotransmisor 5-HT en regiones corticales como la CPF y la CCA son inversamente proporcionales a los niveles de agresión impulsiva (Coccaro et al., 2015, Siegel y Douard, 2011, Yanowitch y Coccaro, 2011).

Con respecto de lo anterior es importante mencionar que, los estudios neurobiológicos sobre la agresión humana han prestado atención sobre todo a estructuras subcorticales como

la amígdala y a estructuras corticales como la corteza orbitofrontal, la corteza prefrontal ventromedial y la corteza cingulada.

Como es bien sabido, el comportamiento agresivo aparece ya durante la infancia y continúa su desarrollo en la adolescencia. Los datos ya conocidos sobre desarrollo retrasado de la corteza prefrontal, es de destacar cómo un fascículo que conecta la amígdala con la corteza prefrontal, más concretamente la corteza orbitofrontal y la corteza prefrontal ventromedial, el llamado fascículo uncinado, presenta alteraciones estructurales que pueden estar en la base de algunos de los déficits conductuales de los sujetos violentos como pueden ser los déficits en invertir el aprendizaje (dejar de responder a los estímulos que antes señalaban recompensa pero que ahora indican castigo), lo cual puede conducir a una perseverancia en la conducta antisocial: robos, asaltos sexuales, etc.

2.5 Factores de riesgo que incrementan una situación de violencia.

Las características de la escuela tradicional provocan que en ella se genere el acoso entre compañeros y dificultan la superación de estos problemas (Díaz – Aguado, 2005).

Algunas de estas características son:

- ❖ La tendencia a minimizar la gravedad de las agresiones entre iguales, considerándose como inevitables, sobre todo entre chicos, o como problemas que deben aprender a resolver sin que los adultos intervengan.
- ❖ El trato dado a la diversidad actuando como si no existiera. Es decir que en función de lo cual puede explicarse es que el hecho de estar en minoría, ser percibido como diferente, tener un problema o destacar por una cualidad distinta incrementa la posibilidad de ser elegido como víctima de acoso .

Siguiendo con la línea de otros factores de riesgo en el aula el profesor (Mendoza, 2014) hace referencia a los siguientes:

- ❖ Falta de planeación (actividades académicas): no planear provoca que los niños usen el “tiempo muerto” para hacer “todo” menos actividades académicas.

- ❖ Negar diferencias: el no establecer actividades diferentes para los distintos ritmos de aprendizaje hace que algunos niños terminen pronto y empiecen a molestar a los demás.
- ❖ Discriminación: un profesor que reparte material sólo a los alumnos que él cree “van a aprovechar la clase”, deja de lado a los demás ya que no vale la pena invertir en los “otros”.
- ❖ Aula desordenada: permitir que los alumnos tengan en su mesa comida, juguetes y muchos otros objetos que no son materiales para trabajar en clase.
- ❖ Profesor sin liderazgo: no existe autoridad y por ende no hay respeto por lo cual se percibe un ambiente injusto.

De manera concordante el liderazgo débil en la clase también se relaciona con las dinámicas de afiliación mediante la creación de tensiones sociales entre los estudiantes, lo que da ventaja a los agresores para crear los grupos que se definen como “opositores externos- víctimas” (Rodes, 2010).

2.5.1 Factores Culturales

En este ámbito, Áviles (2006) destaca la influencia de los medios y las tecnologías de la información y de la comunicación, ya que “se han convertido en un contexto educativo informal de enorme importancia en el desarrollo y el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes” (Serrate, 2007, p. 142). Ya que han hecho aportaciones importantes al conocimiento humano, sin embargo cuando no se usan de manera apropiada pueden ser perjudiciales, es por eso que las personas menores de edad no deben tener libre acceso a lo que la tecnología ofrece y en caso de tenerlo es imprescindible la vigilancia constante por parte de los padres de familia y/o tutores.

Áviles (2006) indica que los medios a través de sus contenidos, el uso de la fuerza en la consecución de los objetos y la exaltación de los rasgos violentos en los personajes han

conformado modelos culturalmente imitables; de acuerdo con la Teoría del Aprendizaje Social del psicólogo y pedagogo Albert Bandura , al ser dichos modelos observados con frecuencia provocan que el observador ejerza una conducta agresiva hacia las personas que la rodean, pues a aprendido que este comportamiento le traerá beneficios sin recibir castigos.

2.5.2 Factores Sociales

Dentro de este rubro están presentes varios factores de riesgo, para comenzar, Áviles (2006) destaca las condiciones socioeconómicas de la población, ya que los estudiantes que pertenecen a un sector social bajo “muestran un rendimiento escolar, una capacidad de adaptación emotiva y un desarrollo de competencias sociales menores que los niños de clase media “(Oftor, 1985 citado por Rincón, 2011, p.35). E incluso, en algunas ocasiones el nivel socioeconómico determina el tipo de escuela a la que asistirán.

De acuerdo con Áviles (2006) esta condición desfavorable ha propiciado que se conciba a la violencia como una herramienta que permite en primera instancia satisfacer las necesidades básicas, y una vez cubiertas estas, lograr conseguir cosas materiales y/o el reconocimiento social dentro del grupo; ocasionando que la violencia se mantenga como un modelo de conducta. Esto conlleva de acuerdo con Mendoza (2012) y Serrate (2007) a que la sociedad sobrevalore la violencia; y a su vez señala Áviles (2006) también al agresor, y por ende, a la víctima que se le adjudique una valoración negativa. La adopción de esta postura que favorece a la violencia, según Áviles (2006) ha propiciado que se justifique el acoso escolar en los centros educativos y se minimice la importancia de erradicarlo.

También Áviles (2006) y Serrate (2007) señalan como factor de riesgo la preponderación de la actitud machista que a lo largo del tiempo la sociedad ha aceptado y asumido convirtiéndose en lo que Mendoza (2012) ha denominado estereotipo masculino y femenino tradicional, el primero se caracteriza por solucionar los conflictos mediante el uso del control y la fuerza ; reflejando de esta manera una conducta dominante, pues cuando no utiliza estos medios es considerado como débil; por el contrario, dentro de los estereotipos socioculturales se ha considerado al sexo femenino sumiso, pasivo, cuya principal labor es

la doméstica y el cuidado de los hijos y la vía para solucionar los conflictos es la emocional.

2.5.3 Factores Familiares

Se considera que el papel de la familia en el desarrollo óptimo del niño es esencial desde que nace, incluso, antes de la gestación la familia va formando el ambiente donde crecerá el niño y se desarrollará. Sin embargo, así como es el agente principal para propiciar un ambiente factible en el desarrollo del niño, también es cierto que en la familia pueden encontrarse los factores que propicien el reforzamiento, de las conductas violentas. Benítez y Justicia, (en Estrada; 2015,161) afirman “que la familia es el primer modelo de socialización para los niños, y es sin duda, un elemento clave del origen de las conductas violentas”.

Lejos de propiciar seguridad en el niño, la familia puede victimizar al niño dentro del hogar. Al respecto (Estrada; 2015,19) expresa que, “los integrantes de la familia son los primeros modelos que tiene el ser humano. Si llevan a cabo acciones de violencia o maltrato entre ellos o hacia el niño, causarán problemas en su desarrollo que impactará negativamente cuando se integre a otro grupo social distinto al de la familia, como por ejemplo la escuela, lugar donde podrá presentar conductas agresivas o violentas, pudiendo llegar al acoso hacia algún miembro de la comunidad educativa”. Lo que el niño introyecta y aprende desde el núcleo de su hogar, lo utiliza para interactuar en otros medios de socialización. Aprende y desarrolla las habilidades sociales para relacionarse fuera y dentro del hogar.

Al no ser consciente del tipo de conductas agresivas y violentas que se permiten en el hogar, y en ocasiones reforzadas, ya sean de manera directa e indirecta tales como; gritos, golpes, burlas, apodos, groserías, etc. Son estas las que pueden llegar a propiciar el desencadenamiento de conductas violentas en el niño, estas conductas las llevan a la escuela, y si son empleadas como medio de socialización y resolución de conflictos pueden dar origen al fenómeno bullying.

Como se puede apreciar el papel de la familia es muy importante en este trascender del niño a la escuela. La familia es la que tienen que establecer lo que es reprochable y lo que es

aceptable, en casa y en las relaciones sociales. De acuerdo con los expertos de acoso escolar, la ausencia de reglas, la falta de supervisión y control razonables de la conducta de los hijos fuera del ámbito escolar, de lo que hacen y de con quién van, una disciplina demasiado dura, la falta de comunicación y la ocurrencia de tensiones y de peleas en la familia, pueden llevar a que los hijos adquieran conductas agresivas. Olweus, (1998). Se trata de poner normas y límites, hablar de lo que sucede y cómo solucionarlo, garantizar el bienestar del alumno, de tal manera que no se afecte a él ni a sus compañeros.

2.6 Investigaciones de Bullying en México

El presente apartado muestra un breve resumen acerca de algunas investigaciones que se han realizado en los últimos años acerca el bullying o acoso escolar.

A continuación se presenta una investigación que se realizó en el año 2009 en México; se publicó un Informe Nacional sobre Violencia de Género en la Educación Básica en México el cual fue realizado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) en colaboración con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) en el cual se menciona que la agresividad en los alumnos a partir de quinto año de primaria son aproximadamente de un 90% en los cuales se destaca la violencia verbal, seguido del maltrato físico y por último el maltrato psicológico.

También se han documentado algunos estudios para medir el bullying de igual manera en la Ciudad de México ; este es un estudio exploratorio sobre “maltrato e intimidación entre escolares 2008 y 2009” que realizaron el Gobierno del Distrito Federal y la Universidad Intercontinental a 2 mil 930 niños , niñas y jóvenes de 16 Centros de Desarrollo Infantil (CENDIS) de 14 primarias y 15 secundarias, arrojando como resultados que un 92% de los estudiantes reportó acoso escolar como observadores mientras que un 77% lo ha sufrido; en el nivel primaria el 80% reportaron estar viviendo, observando y/o ejerciendo la violencia hacia y por parte de sus compañeros . En el nivel secundaria un 63% y por último en el nivel preescolar 36% (CEAMEG, 2011).

Durante el año 2014 México ocupó el primer lugar en casos de bullying a escala internacional. El bullying en la educación básica ha afectado a 18 millones 781 mil 875

alumnos de primaria y secundaria tanto públicas como privadas de acuerdo con un estudio de la Organización para la Cooperación y Desarrollos Económicos OCDE” (Valadez, 2014, parr.1) en el cual participan 33 países y México es uno de ellos. En este mismo estudio que “el 40.24% de los estudiantes declaró haber sido víctima de acoso; 25.35% haber recibido insultos y amenazas; 17% ha sido golpeado y 44.47% dijo haber sido blanco de violencia psicológica, física y ahora a través de las redes sociales” (Valadez, 2014, párr. 2).

Es preciso mencionar que en la actualidad en nuestro país se ha aumentado el índice de violencia y delincuencia al interior de las escuelas, aun cuando se tiene el supuesto de que estos espacios son los lugares más seguros para los niños y jóvenes, aunque la realidad refleja que existen graves problemas de convivencia y por ende de conductas anti sociales en dichos espacios.

2.6.1 Investigaciones de Bullying en Educación Primaria

La presente investigación es de Romero, Pick, De la Parrra Coria y Givaundan en su texto: *Evaluación de impacto de un programa de prevención de violencia en adolescentes*. En la investigación se obtuvo el siguiente trabajo:

Evaluar el impacto de un programa de intervención denominado “Yo quiero, yo puedo [...] prevenir la violencia”, diseñado para desarrollar habilidades psicosociales en adolescentes, Con la participación de 178 docentes en Ciudad Juárez, Mérida y la Ciudad de México y 1052 estudiantes en Mérida y en la Ciudad de México en el último grado de primaria y secundaria los cuales fueron evaluados antes y después de la implementación del programa; 718 estudiantes participaron como grupo control.

En esta investigación se reporta en los resultados que, después del programa los participantes incrementaron significativamente sus conocimientos sobre violencia, los derechos de los niños y adolescentes, equidad de género y sobre todo mejoraron de manera significativa su desempeño en asertividad, toma de decisiones y expresión de emociones respecto al grupo control.

(Romero,Pick,De la Parra Coriay Givaundan, 2010;en Furlán y Spitzer, 2013:245).

Esta investigación es un ejemplo a seguir de las soluciones que se pueden crear para dar solución al fenómeno del bullying ya que el hecho de diseñar e implementar un programa de prevención de la violencia es bueno puesto que siempre es mejor prevenir antes que tener que afrontar la problemática de manera masiva y sin la necesidad de llegar hasta las últimas consecuencias para querer actuar.

Sin duda alguna el hecho de desarrollar habilidades psicosociales es fundamental para contribuir a una sana convivencia; con respecto a los resultados que arrojó la investigación habla de un avance importante tanto personal como social en temas que son de gran importancia en la vida cotidiana de todas las personas ; además de que lo esencial es tener conocimientos en distintos temas, sobre todo en temáticas que tienen que ver con la integridad de las personas por lo que en este sentido, es importante recordar que una persona que posee conocimientos de determinados temas es menos propenso a caer en situaciones de riesgo que lo puedan afectar.

Es importante mencionar que durante la última década el bullying ha ido aumentando, los casos de violencia en las escuelas han sido cada vez más frecuentes, situaciones donde los alumnos se golpean, gritan, insultan antes eran tomadas como un juego, o algo normal pero estos actos son más serios y deben ser analizadas por lo que lo son, violencia hacia una persona y debe ser tratada con la importancia que se merece.

Es presente trabajo surge de la necesidad de tener más información acerca del bullying, y para dar a conocer los diferentes tipos en las instituciones académicas, las causas que llevan a los estudiantes a ser víctimas, agresores o espectadores así como las consecuencias que se tienen debido a esta problemática.

El bullying lamentablemente es tratado como un problema de indisciplina sancionando equivocadamente con medidas castigadoras y, no es objeto de un tratamiento serio, que

aborde su prevención, sus causas y consecuencias en el estado emocional de los estudiantes. Tanto los agresores como las víctimas merecen atención en su comportamiento, pues los primeros son violentos, prepotentes, insensibles al dolor ajeno, carentes de empatía y tolerancia y, los segundos, en cambio demuestran inseguridad, depresión, angustia, ansiedad, temor (Chalén, 2016).

El dar a conocer el bullying escolar es de suma importancia e interés debido a que no existe mucha información al respecto o en ocasiones se confunde con otras problemáticas sociales. Es de mucha utilidad que se mencionen y describan los diversos tipos de bullying así como sus causas y consecuencias presentadas en la vida de los alumnos victimarios, víctimas y observadores.

Las instituciones educativas deben cambiar su organización y gestión, ofertando nuevos modelos educativos con una práctica pedagógica, dinámica, acertada, democrática, fundamentada en valores con propósitos de integración a la comunidad para intervenir en el marco de un proyecto global. (Chalé, 2016).

Esta investigación ayudará a tener más datos acerca del acoso escolar, proporcionará información que será útil a toda la comunidad educativa para entender mejor el alcance del problema.

CAPÍTULO III. EDUCACIÓN EMOCIONAL

En este tercer capítulo se presenta el tema de educación emocional, algunas definiciones de educación emocional, sus aplicaciones, objetivos y algunas de las competencias emocionales que se trabajarán en el taller. También se desarrolla otro tema fundamental teórico de la educación emocional, las emociones; se abordan sus componentes, funciones, tipos y la relación que guardan entre la educación emocional y el bienestar de los seres humanos.

3.1 Concepto de Emoción

Definir a las emociones no es tarea fácil ya que existen muchas definiciones que van desde cuestiones muy generales hasta otras más específicas. Sin embargo para fines de este trabajo me enfocaré sólo en algunas acepciones que permitan comprender las cuestiones básicas de este concepto.

En primer lugar, Goleman (2008) nos dice que las emociones son:

[...] impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa <<moverse>>) más el prefijo (<<e>>), significando algo así como <<movimiento hacia>> y sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (p.39).

Pallarés (2010), las define como “[...] agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos apetitos, deseos, sentimientos, pasiones [...]. (p.32). También nos dice que son impulsos irracionales; adaptaciones tanto a cambios internos como externos, consecuencias de ideas reservadas que se realizan en algún momento; estados de ánimo que provocan reacciones notorias, a diferencia de los sentimientos que son privados. Las emociones también pueden crear acciones y sentimientos cuando se hacen conscientes y se interpretan de cierta manera.

Por su parte Reeve (2010) explica que “las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida” (p.223).

Como podemos ver las emociones surgen a partir de estímulos, situaciones e incluso sucesos que acontecen en nuestra vida diaria. Su duración suele ser muy breve (segundos y/o minutos); pero la intensidad con que surgen puede ser muy fuerte. Es importante mencionar que las emociones nos ayudan a expresar lo que percibimos y estas a su vez nos permiten exteriorizar aquello que percibimos y sobre todo la manera en que lo sentimos.

También es importante mencionar que las emociones crean y organizan nuestra realidad; el salón de clases y la escuela son un lugar favorable para que se den diversas oportunidades para la generación de experiencias emocionales, en donde los cerebros de los estudiantes serán modificados por dichas experiencias. Las emociones dirigen la atención, crean un significado y tienen sus propias vías de memoria.

3.2. Tipos de Emoción

A continuación se presentan algunas clasificaciones de las emociones tomando en cuenta su origen, beneficios, consecuencias en las personas y como suelen presentarse.

Las emociones pueden clasificarse como positivas o negativas, dependiendo del beneficio que éstas puedan tener en las personas. Dentro de las emociones positivas encontramos a la felicidad, paz, compasión, gratitud, ternura, admiración, caridad, empatía, bondad, amor, placer, fe, esperanza, resiliencia, bienestar, alegría, fortaleza, amistad, altruismo, estima, afinidad y satisfacción. Mientras que en las emociones negativas encontramos al miedo, ansiedad, angustia, desesperación, estrés, depresión, odio, envidia, ira, rencor, rabia, culpa, vergüenza, resentimiento, tristeza, asco, celos, soledad, pesimismo, decepción, egoísmo, indignación y duelo. (Pallarés, 2010, p. 35).

Cassasus (2007) identifica a las emociones primarias, secundarias y mixtas. Las emociones primarias son llamadas así debido a su origen biológico primitivo y su temprana aparición en los seres humanos. Dentro de estas encontramos la rabia, el miedo, la tristeza, el amor, y la alegría. Las emociones secundarias se derivan de las primarias ya que surgen por la combinación de emociones o requieren un cierto desarrollo antes de aparecer; y estas son: agresión, enojo, furia, odio, pena, pesar, angustia, felicidad, afectividad, ternura, placer, diversión, espanto, temor, pánico, adoración, entre otras. Y por último tenemos a las emociones mixtas que son todas aquellas que surgen de manera sincronizada o ligada como son los celos, nostalgia, indignación o la envidia entre otras. (P.107-110).

Redorta, Obiols y Bisquerra (2006), clasifican a las emociones como negativas, positivas y ambiguas. Las emociones negativas surgen de la valoración perjudicial respecto al bienestar

de las personas como son la ira, miedo, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, disgusto y otras más. Las emociones positivas son el resultado de todo lo contrario a las anteriores ya que estas surgen por una valoración favorable respecto a nuestro bienestar y algunas de estas son: alegría, amor, afecto y alivio, entre otras. Mientras que las emociones ambiguas son denominadas así porque pueden tener aspectos negativos y positivos como la sorpresa (p.34).

3.2.1 Componentes de la Emoción

Según Redorta, Obiols y Bisquerra (2006), las emociones tienen tres componentes: el componente neurofisiológico, el componente conductual y el componente cognitivo. El componente neurofisiológico es el que se manifiesta a nivel corporal y cerebral como la sudoración, taquicardia, cambios en los neurotransmisores y secreciones hormonales, entre otras manifestaciones; este componente implica respuestas que no podemos controlar y pueden derivar en problemas de salud. El componente conductual, hace referencia a los comportamientos que las personas tienen dependiendo de las emociones que experimenten y nos dan una idea del estado emocional que presentan, algunos de estos son la expresión facial, tono y volumen de voz, ciertos movimientos corporales, entre otros. Estas respuestas del comportamiento pueden intentar controlarse a través de algunos ejercicios. Y por último, el componente cognitivo, se refiere a lo que sentimos, al sentimiento que se deriva de la emoción; este componente también se conoce como vivencia subjetiva y nos permite clasificar los estados emocionales (pp.26-27).

Reeve (2010), menciona cuatro componentes de las emociones: el componente sentimental, componente de estimulación corporal, componente social- expresivo y el componente intencional. En primer lugar está el componente sentimental que proporciona a las emociones su experiencia subjetiva, les da un significado e importancia personal; el componente de estimulación corporal implica la activación a nivel cerebral y corporal, nos prepara para la acción, y regula la conducta adaptativa. El componente social- expresivo representa al aspecto comunicativo, ejemplo de ello son todas las posturas, movimientos y expresiones faciales que comunican cómo nos sentimos y cómo interpretamos las

situaciones. Y por último, el componente intencional que se refiere al propósito de las emociones (pp.222-223).

3.2.2 Funciones de la Emoción

Para algunos investigadores la función principal es motivar la conducta; los investigadores fieles al legado de Darwin aseguran que las emociones tienen una función adaptativa; ya que son importantes en la adaptación y respuesta del individuo al entorno, asegurando de esta manera su supervivencia.

“Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos (enemigos) o aproximados a estímulos placenteros o recompensantes (agua, comida, juego o actividad sexual) que mantengan la supervivencia” (Bisquerra et. al., 2012, p. 17).

Con respecto de la dimensión social las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también para influir en los demás. Esto crea lazos emocionales (familia, amistades, pareja) que pueden tener claras consecuencias del éxito tanto de supervivencia biológica como social.

“Los sociólogos ponen el énfasis en la función social de la comunicación interpersonal. Antropólogos y etólogos han observado la manifestación de las emociones en diferentes razas y han encontrado formas similares de comunicación y expresión emocional; parece haber expresiones emocionales universales inscritas en el patrimonio genético de la humanidad” (Roselló, 1996, p. 27).

Otra función es que las emociones tienen efectos sobre otros procesos mentales; ejemplo de esto es que cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pasan a tomar un papel decisivo. Suena un poco contradictorio ya que las emociones pueden afectar a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad, y otras facultades pero también, mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo.

También sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más afectiva (Bisquerra et. al., 2012). A nadie se le escapa que todo acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto si este tuvo un matiz placentero o de castigo (debido a su duración como a su significado), permite un mayor y mejor almacenamiento y evocación de lo sucedido. Ello, de nuevo, tiene consecuencias para el éxito biológico y social del individuo.

3.3 Educación Emocional

Es importante mencionar que el concepto de educación emocional está relacionado con el concepto inteligencia emocional y que autores como Salovey, Mayer y Goleman desarrollan en distintas obras; es importante mencionar que en ellas se menciona a la educación emocional pero no se profundiza en ellas.

Para fines de este trabajo se tomará como referencia la definición de Bisquerra (2004) la cual define a la educación emocional como:

[..] Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana [...] (p.89).

Como se puede apreciar la educación Emocional se inicia en los primeros años de vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea afectiva y se puede trabajar en ella a lo largo del de la vida. Por lo tanto se habla de que debe estar presente en todo el curriculum académico (educación básica, media superior y superior), en la formación de los adultos y de futuras familias, en el campo laboral y en el proceso formativo del adulto mayor.

Desarrollar competencias es su principal objetivo, sin embargo, esta labor conlleva a la necesidad de plantearse otros objetivos de carácter específico, entre ellos se encuentran:

- 1) El que las personas adquieran un mejor conocimiento de las propias emociones y las de los demás; aprendan a denominarlas adecuadamente ya que muchas veces no se encuentra una expresión que las identifique.
- 2) Se desarrolle la habilidad de controlar las propias emociones.
- 3) Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- 4) Se adopte una actitud positiva ante la vida, generando a su vez emociones positivas.
- 5) Desarrollar la habilidad de auto motivarse.

Los efectos positivos de una educación emocional adecuada para toda la población, se puede percibir en múltiples situaciones; todas ellas en busca de posibilitar una mejor vida la cual concluye en un mayor bienestar social.

3.3.1 Contenidos de la Educación Emocional

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios, su desarrollo, el nivel educativo que se encuentren cursando, los conocimientos previos con los que cuentan los alumnos, entre otros aspectos. Por lo general, los contenidos se derivan del marco conceptual de las emociones y de las competencias emocionales.

El marco conceptual de las emociones incluye el concepto de emoción, los fenómenos afectivos, tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas, emociones ambiguas, estéticas entre otras). Conocer las características de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza,

vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad (causas predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) (Deulofeu, Morillas, Pellicer, Quer, Toll y Tusell, 2013, p.7).

Algunas de las bases teóricas que deben estar presentes en un programa de formación en Educación Emocional, es la síntesis de las principales teorías sobre las emociones (Darwin, W. James, Cannon, Arnold, Lazarus, etc)(Bsiquerra, 2003). Así como el conocimiento de la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner y de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

La fundamentación teórica de la Educación Emocional “se complementa con las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida para el bienestar” (Deulofeu, et al., 2013, p.7).

En un programa de intervención sobre Educación Emocional para seleccionar el contenido y los objetivos del mismo, se deben tomar en cuenta ciertos criterios para elegir:

- 1) Los contenidos deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido el programa, así como para que sea también aplicable a toda la población en general.
- 2) Los contenidos y las actividades deben favorecer los procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.
- 3) Estos contenidos deben de enfocarse principalmente en el desarrollo de competencias emocionales.

Dichos contenidos deben ser evaluados debido a que la evaluación es un aspecto elemental e indispensable dentro de un programa de Educación Emocional por lo

que se deben diseñar y dar a conocer las estrategias, metodologías, técnicas e instrumentos apropiados para la misma.

3.3.2 Objetivos de la Educación Emocional

El objetivo general de la Educación Emocional como se ha mencionado anteriormente en las definiciones es, desarrollar las competencias o habilidades emocionales que les permitan a las personas desenvolverse plenamente en cualquier ámbito de su vida y ante cualquier situación.

Según Bisquerra, (2003):

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad de automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir, etc. (p.29).

Los objetivos de la Educación Emocional se van estableciendo dependiendo de la aplicación que esta tenga. En el caso de este proyecto, la aplicación de la Educación Emocional será en el campo de la prevención y tendrá como objetivo la prevención del Bullying o acoso escolar en los alumnos de 5° de primaria.

3.3.3 Competencias o Habilidades Emocionales

Hasta ahora sabemos que la Educación Emocional busca desarrollar las habilidades emocionales pero, específicamente ¿a qué se hace referencia cuando hablamos de competencias o habilidades emocionales?

Cassasus(2007)especifica que al hablar de competencias emocionales en la Educación Emocional se hace referencia a la capacidad transformadora de está, lo cual tienen como resultado la aparición o desarrollo de ciertas cualidades en

las personas. Es decir, que las competencias emocionales son destrezas y cualidades que se obtienen mediante un proceso de transformación gracias a la Educación Emocional donde las personas incorporan la conciencia y la comprensión emocional (p.156).

Este autor identifica las siguientes capacidades emocionales: estar abierto al mundo emocional, ser consciente de nuestras emociones, escucharlas, percibir las, analizarlas, nombrarlas y darles sentido, poder establecer un vínculo entre emoción y pensamiento, analizar y comprender la información del mundo emocional, regular y modular las emociones, aceptar, comprender y apoyar a los demás (Cassasus,2007, p.160).

Goleman (1998), se refiere a las competencias emocionales como aquellas aptitudes que combinan pensamiento y acción, las cuales implican dominar en cierta medida los sentimientos y que están basadas en la inteligencia emocional. Este autor divide en dos principales grupos a las habilidades emocionales. La competencia personal que determina la forma de relacionarnos con los demás.

La competencia personal que se subdivide en tres: la conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación, que a su vez, se dividen en otras competencias.

- Conciencia emocional: se refiere a conocer nuestros estados internos y recursos con los que contamos. Esta competencia emocional incluye habilidades como la conciencia emocional, que se refiere a conocer nuestras emociones y sus efectos; la valoración adecuada de uno mismo, conocer nuestras fortalezas y debilidades, y la conciencia, definida como la seguridad sobre nosotros mismos y nuestras capacidades.
- La autorregulación que se refiere al control que tenemos sobre nuestros estados e impulsos. Incluye autocontrol, que implica manejar las emociones y los impulsos de manera adecuada; confiabilidad, que implica sinceridad, integridad que se refiere a la responsabilidad que tengamos de nuestros actos, adaptabilidad entendida como la

flexibilidad para tomar los cambios que se presenten e innovación la cual hace referencia a estar abierto a nuevas ideas e información.

- La motivación: “esta se encuentra relacionada directamente con la emoción, proviene de la raíz latina *moveré* (mover); al igual que emoción (de *ex moveré*, mover hacia afuera) es decir, que para lograr la motivación hay que buscarla a través de la emoción. Siguiendo esta vía, se puede llegar a la automotivación que es aquella actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal” (Bisquerra, 2003, p.30).

En el segundo grupo encontramos a la competencia social, la empatía y las habilidades sociales que a su vez también implican otras competencias.

- La empatía es definida como conocer y comprender los sentimientos y preocupaciones ajenas; en este grupo encontramos la comprensión de los demás, que se refiere a percibir las emociones de los demás e interesarnos por ellos,
- Las habilidades sociales definidas como la competencia para generar respuestas deseables en los demás, incluyen la influencia (que se refiere a ser persuasivos), la comunicación (ser claros al emitir mensajes), liderazgo (implica inspirar y dirigir), catalización del cambio (que se refiere a iniciarlos o dirigirlos), colaboración y cooperación (los cuales hacen referencia a poder trabajar con más personas)y por último las habilidades de equipo (implica trabajar en conjunto para conseguir metas (Goleman,1998,pp. 19-23).

Bisquerra (2009) define a las competencias emocionales como “*el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*” (p.146). Algunas habilidades emocionales según este autor son: la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

- ✓ La Conciencia Emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás; esto se consigue a través de la auto-observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. “Implica la comprensión en la diferencia entre pensamiento, acciones y emociones; la intensidad de las emociones, reconocer y utilizar el, lenguaje de las emociones, tanto en la comunicación verbal como en la no verbal” (Bisquerra, 2003, p.30).

- ✓ La Regulación Emocional implica expresar las emociones de manera apropiada y se desprende de la relación entre emoción, razón y comportamiento. Esta habilidad implica poder separar el experimentar las emociones y el demostrarlas, entendiendo la repercusión que nuestros actos tengan en los demás; implica poder regular la impulsividad, ira, violencia y comportamientos de riesgo; poder trabajar bajo presión previniendo estrés, ansiedad y depresión; tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad de autogenerar emociones, positivas y controlar la duración e intensidad de estas; así como, buscar bienestar emocional y general. Esta habilidad es fundamental en la educación emocional y puede conseguirse con algunas técnicas específicas como: “[...] diálogo interno, control de estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal; etc. (Bisquerra, 2009, p. 164).

- ✓ Otra competencia es la Autonomía Emocional, implica tener una buena imagen de uno mismo, estar bien con uno mismo, aceptarse, automotivarse, sentirse capaz para desarrollarse en las relaciones personales ; generar nuestra propias emociones; aceptar la experiencia personal propia, ser responsables de nuestros actos y decisiones , buscar comportamientos seguros y saludables; tener una buena actitud ante la vida, mostrar optimismo y ser amables y respetuosos, valorar acertadamente los mensajes sociales y ser resilientes; enfrentarse a las condiciones adversas de manera exitosa.

- ✓ La Habilidad Social implica tener buenas relaciones interpersonales. Esto implica respeto por los demás; ejercer comunicación abierta, compartir, realizar acciones a favor de otras personas sin que lo pidan, ser assertivos, tener un equilibrio entre agresividad y pasividad, defender y expresar nuestros derechos, opiniones, sentimientos y respetar a los demás; poder negociar y mediar en las resoluciones los problemas teniendo en cuenta la perspectiva del otro.
- ✓ Las Habilidades para la Vida y Bienestar que hacen referencia a la capacidad para tener comportamientos apropiados; afrontar los desafíos de la vida, fijar objetivos realistas, tomar decisiones, buscar el bienestar y transmitirlo.

La educación emocional busca desarrollar todas estas competencias, por lo que también es parte de los objetivos trabajar cada una de ellas. Conocer y comprender las competencias emocionales es fundamental para la aplicación de la educación emocional.

CAPÍTULO IV. PROPUESTA PEDAGÓGICA TALLER: “ACABEMOS CON LA VIOLENCIA ESCOLAR”

En este cuarto capítulo se justifica el taller como propuesta pedagógica presentando definiciones del término y sus características más relevantes para ser seleccionado como propuesta de intervención. Posteriormente se hace la descripción detallada de la propuesta, se presentan los objetivos, el programa sintético de las sesiones y las cartas descriptivas de cada sesión.

4.1 Concepto de Taller

Para comenzar con la propuesta teórica de taller como propuesta pedagógica presentaré algunas definiciones de dicho termino:

El taller puede ser el comienzo o un instrumento de cambios pedagógicos profundos; puede ser una cuña que abre nuevas posibilidades [...].Es un

sistema de enseñanza – aprendizaje con características específicas según la disciplina y la población dónde se aborde (...) se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo (Ander – Egg, 1991, pp.4-1).

El taller es considerado “[...] un instrumento válido para la socialización, la transferencia, la apropiación, y el desarrollo de conocimientos, actitudes y competencias de una manera más participativa y pertinente a las necesidades de la cultura de los participantes” (Guisho, 1999, p. 142).

El taller implica como su nombre lo indica, un lugar donde se trabaja y se labora. Es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión. Predomina el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta (Careaga, Sica, Cirillo y DaLuz, 2006, p.5).

El taller en conclusión como dice Ander –Egg , es un sistema de enseñanza aprendizaje, ya que consiste en un conjunto de acciones donde se enseña a través de las técnicas y actividades diseñadas a partir de las necesidades reales de los participantes para el logro de objetivos específicos; es decir, es un espacio en donde se aprende por medio de la práctica , del trabajo en equipo y de las experiencias personales donde los participantes tienen un papel activo – vivencial.

4.4.2 Descripción de la Propuesta

El taller está dirigido a alumnos de 5° de educación primaria. Desarrollado para abordarse en ocho sesiones. Cada sesión cuenta con un tema y objetivo particular a trabajar por día. Las actividades que se efectúan por sesión son acordes a la población y al tema que se va a

enseñar, existen actividades de encuadre, desarrollo y cierre; además de que cada sesión cuenta con sus evaluaciones.

4.4.3 Objetivo

El objetivo de este taller es presentar una propuesta basada en la educación emocional como herramienta para la prevención del Bullying en niños de 5° de primaria de tal forma que los alumnos tengan los medios suficientes para prevenir dicho fenómeno en los entornos más allegados a ellos; para ello, se tomará como referencia el modelo que propone Bisquerra Alzina Rafael acerca de la educación emocional.

A continuación se enlistan las sesiones de la propuesta pedagógica “Taller Acabemos con la violencia escolar” así como el objetivo particular de cada una.

4.4.4 Sesiones

Sesión	Objetivo
Sesión1. Conozcamos el bullying	Objetivo: los participantes identificarán lo que es el bullying y los tipos que existen de este.
<i>Sesión 2. Factores y detección del bullying</i>	Objetivo: los participantes conocerán e identificarán de manera general los factores generadores del bullying así como la detección de este.
Sesión 3. Participantes y/o actores del bullying	Objetivo: los participantes identificarán los actores que se encuentran en el bullying así como las características de cada uno de ellos.
Sesión 4. Situaciones y consecuencias del	Objetivo: los participantes conocerán,

<p>bullying en la vida cotidiana</p>	<p>identificarán e interpretan las situaciones y consecuencias del bullying en su vida cotidiana.</p>
<p>Sesión 5. Educación emocional como estrategia en la prevención del bullying</p>	<p>Objetivo: los participantes conocerán qué es la educación emocional y cómo ésta los puede ayudar a prevenir el bullying.</p>
<p>Sesión. 6 Técnicas basadas en la Educación emocional para prevenir el bullying</p>	<p>Objetivo: los participantes conocerán las técnicas basadas en la educación emocional para prevenir el bullying.</p>
<p>Sesión. 7 Competencias emocionales</p>	<p>Objetivo: los participantes identificarán las competencias emocionales que poseen y cómo a partir de ellas pueden solucionar problemáticas del bullying.</p>
<p>Sesión 8. Toma de decisiones</p>	<p>Objetivo: los participantes conocerán la relación entre la toma de decisiones y las relaciones interpersonales, además se realizará un breve resumen de lo abordado en las sesiones anteriores.</p>

4.5 CARTAS DESCRIPTIVAS

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Definición y tipos de bullying

Sesión 1: Conozcamos el bullying

Objetivo particular: Los participantes conocerán el significado del bullying y los tipos que existen para que participe de manera activa en la prevención y rechazo a conductas violentas.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	Por medio de la participación de los alumnos.
- Identificar qué saben los participantes acerca del bullying	1.1 Acercamiento hacia lo que es el bullying	El tallerista pedirá que los alumnos que se presenten primero con su nombre y después cómo quieren ser nombrados. El tallerista pedirá que aporten conceptos breves para definir lo qué es el bullying	-Técnica "La Telaraña" (Anexo 1) -Técnica "Lluvia de ideas" (Anexo 2) -Pizarrón -Plumones	5 min	10 min	
- Definición de violencia y bullying	1.2 Significado de los términos	El tallerista explicará las definiciones de violencia y de bullying.	-Técnica "Técnica expositiva" (Anexo 3) -Pizarrón -Plumones	15 min	25 min	
-Reconocer los tipos de violencia y de bullying	1.3 Tipos de violencia y de bullying que existen	El tallerista explicará la diferencia entre violencia, y bullying El tallerista explicará los tipos de violencia y bullying que hay	-"Técnica expositiva" (Anexo 3) -Pizarrón -Plumones	5 min	30 min	
-Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	Los participantes con la ayuda del tallerista realizarán un mapa mental de los temas desarrollados en la sesión y posteriormente, participarán de manera individual con su conclusión de los temas vistos. El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones.	-"Técnica expositiva" (Anexo 3) -Pizarrón -Plumones -Guía "¿Cómo hacer un mapa mental? (Anexo 4) -recortes -tijeras -pegamento -plumones -rotafolio -cinta adhesiva	10 min	40 min	
				15 min	55 min	Por medio de la participación de los alumnos.
				5 min	60 min	Por medio de la participación de los alumnos.

Bibliografía

*Ander- Egg, E. (1991) *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Factores que detonan el bullying

Sesión 2: Factores y detección del bullying

Objetivo particular: Los participantes identificarán de manera general los factores que detonan el bullying.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista les dará una ficha bibliográfica blanca para que anoten su nombre los participantes y sea más sencilla la comunicación durante las sesiones	-Fichas de trabajo blancas -Plumones -Temario	10 min	10 min	
- Reconocer los factores que generan el bullying	2.1 Factores que detonan el bullying	El tallerista realizará preguntas abiertas acerca del tema a desarrollar para conocer la opinión de los participantes acerca de los factores que genera el bullying El tallerista dará las características principales acerca de cómo detectar el bullying	-“Técnica de preguntas y respuestas” (Anexo 5) -“Técnica expositiva” (Anexo 3) -Pizarrón -Plumones	10 min	20 min	Por medio de la participación de los alumnos
				10 min	30 min	
- Ubicar las características que causan el bullying	2.2. ¿Cómo detectar el bullying?	El tallerista proyectará un video sobre cómo detectar el bullying Al finalizar el video el tallerista pedirá que de manera general mencionen cinco ejemplos de cómo se puede detectar el bullying tomando como referencia lo que conocen acerca del tema y de lo que vieron	-Cañón -Computadora -Tela blanca para proyectar -Técnica “foro” (Anexo 6) -Hojas -Plumas	10 min	40 min	Por medio de la participación de los alumnos
				15 min	55 min	
-Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Repaso	El tallerista pedirá que en parejas realicen una conclusión acerca de los temas desarrollados en la sesión	-Técnica “Cuchicheo” (Anexo 7)	10 min	65 min	Por medio de la participación de los alumnos
	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones.		5 min	70 min	

Bibliografía

*Andueza, M.(2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Video: “Cómo prevenir el bullying en el aula”. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=FHzAnQBzA8>

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Actores del bullying y sus características

Sesión 3: Participantes y/o actores del bullying

Objetivo particular: Los participantes conocerán e identificarán los actores que se encuentran inmersos en el bullying así como las características de cada uno de ellos.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5	5	
- Ubicar los diferentes actores que se encuentran inmersos en la problemática del bullying	3.1 Actores que participan en el bullying	El tallerista pedirá a los participantes que aporten ideas acerca de los actores que participan en el bullying	-Técnica "Lluvia de ideas"(Anexo 2)	10 min	15 min	Por medio de la participación de los alumnos
- Diferenciar las características de cada actor (acosado, acosador y víctima) del bullying	3.2 Características de los actores del bullying	El tallerista dará las características principales de los actores que participan en el bullying	-Pizarrón -Plumones -Técnica "expositiva"(Anexo 3)	10 min	25 min	
	3.3 Elaboración de collage	Los participantes elaborarán por equipos un collage de las características de los actores que conforman el bullying	-Técnica "Collage" (Anexo 8)	30 min	55 min	Por medio de la participación de los alumnos
Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y eles pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema		El tallerista dará un momento para que los participantes expongan sus collages frente al grupo	-Recortes -tijeras -pegamento -plumones -rotafolio -cinta adhesiva	10 min	65 min	Por medio de la participación de los alumnos
	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	70 min	

Bibliografía

*Andueza, M. (2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Taller: "Acabemos con el Bullying"
 Tema: Consecuencias del bullying en la vida cotidiana

Sesión 4: Consecuencias del bullying
 Objetivo particular: Los participantes, identificarán y resumirán las consecuencias del bullying en la vida cotidiana

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	
- Establecer e identificar situaciones de bullying en la vida cotidiana	4.1 situaciones de bullying en la vida cotidiana	El tallerista pedirá que comenten de manera general situaciones o experiencias, que hayan visto, vivido u oído acerca del fenómeno del bullying		10 min	15 min	Por medio de la participación de los alumnos
- Identificar consecuencias del acto violento en el bullying	4.2 consecuencias del bullying para los actores	El tallerista con ayuda de los participantes realizará una lista de las consecuencias que puede generar el bullying		5 min	20 min	Por medio de la participación de los alumnos
	4.3 Representación del sociodrama	El tallerista pedirá a los participantes que realicen una representación de alguna situación que elijan	-Técnica "sociodrama" (Anexo 9) -Salón de clases	45 min	65 min	Por medio de la participación de los alumnos
Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	El tallerista pedirá a los participantes que comenten cómo se sintieron y qué han aprendido hasta el momento con respecto del fenómeno del bullying. El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	70 min	

Bibliografía

*Andueza, M. (2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Educación emocional

Sesión 5: Educación emocional como estrategia para prevenir el bullying
Objetivo particular: Los participantes identificarán qué es la educación emocional

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	
-Qué el estudiante reconozca que son las emociones y comprenda que son un componente esencial en la vida.	5.1 ¿Qué son las emociones?	El tallerista explicará ¿qué es una emoción?, los tipos de emociones que existen y algunas funciones de estas; posteriormente proyectará el video "Paula y su cabello Multicolor", para reforzar el tema de las emociones. El tallerista pedirá a los participantes que en equipos realicen un diccionario de emociones.	-Temario -Técnica expositiva (Anexo 3) -Video Técnica "Diccionario de emociones" (Anexo 10) -Recortes -tijeras -pegamento -plumones -rotafolio -cinta adhesiva	15 Min	20 min	Por medio de la participación de los alumnos
- Conocer qué es la educación emocional y cómo nos puede ayudar como estrategia preventiva en el bullying	5.2 Concepto de educación emocional, emoción y los tipos de emoción	El tallerista explicará qué es la educación emocional y posteriormente se proyectará un video acerca de la educación emocional.	-Técnica "expositiva" (Anexo 3)	15 min	55 min	
-Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	60 min	

Bibliografía

Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Video: Inteligencia emocional en la base de la educación. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=2Uove4gB0X>

Video: Paula y su cabello multicolor de Carmen Parets - EMOCIONES - EDUCACIÓN EMOCIONAL. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Técnicas de educación emocional para la prevención del bullying"

Sesión 6: Técnicas basadas en la educación emocional para prevenir el bullying
Objetivo particular: Los participantes aprenderán las técnicas basadas en la educación emocional para prevenir el bullying

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	
-Que el estudiante logre identificar la función facilitadora que las habilidades sociales tienen en las relaciones personales	6.1 ¿Qué son las competencias emocionales y para qué nos sirven?	El tallerista expondrá en qué consisten las competencias emocionales como lo son: el autoconocimiento, la autorregulación y las habilidades sociales.	-Técnica "Expositiva"(Anexo 3)	15 min	20 min	Por medio de la participación de los alumnos
	6.2 Práctica de habilidades	El tallerista pedirá a los participantes que elaboren "un semáforo emocional" para tenerlo presente en el salón de clases; posteriormente el tallerista explicará cómo funciona dicho material.	-Técnica "El semáforo emocional" (Anexo 11) -pegamento -plumones -rotafolio -cinta adhesiva	35 min	55 min	
Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	60 min	

Bibliografía

*Andueza, M. (2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Competencias emocionales

Sesión 7: Manejo de competencias emocionales para la solución de problemas

Objetivo particular: Ayudar a los participantes a desarrollar habilidades que busquen resolver los conflictos cotidianos asumiendo una postura empática, respetuosa y autónoma, comprendiendo la situación los intereses de sus protagonistas

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	
Ayudar a los participantes a comprender el conflicto como factor positivo e inherente a la convivencia y aprender a mediar en situaciones de conflicto	7.1 Los conflictos; formas de resolver los conflictos, análisis de casos, y la mediación	El tallerista expondrá en qué consisten la reconciliación no violenta de conflictos.	Técnica "Expositiva" (Anexo 3) -temario	20 min	25 min	Por medio de la participación de los alumnos
		El tallerista pedirá a los participantes que mencionen las principales fuentes de conflicto dentro de su escuela, mismas que se irán anotando en el pizarrón o en hoja de rotafolio.	Técnica "Lluvia de ideas" (Anexo 2) -hoja de rotafolio -plumones-pizarrón	30 min	55 min	
Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	60 min	

Bibliografía

Andueza, M. (2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

Taller: "Acabemos con el Bullying"
Tema: Toma de decisiones

Sesión 8: Tomando decisiones

Objetivo particular: Los participantes explicarán la relación entre la toma de decisiones y las relaciones interpersonales

Objetivos Específicos	Contenido	Actividad	Recursos	Tiempo		Evaluación
				P	T	
- Conocerá el contenido del curso.	Encuadre	El tallerista dará la bienvenida a los participantes, presentará los contenidos del curso, las actividades y las reglas de operación.	-Temario	5 min	5 min	
Refutar las ideas irracionales para lograr una adecuada toma de decisiones	8.1La importancia de tomar decisiones	El tallerista preguntará ¿Qué debo hacer para tomar una decisión? Posteriormente, realizarán con ayuda de la técnica "Receta de pizza, receta de situación" a manera de evaluación	-Hojas de papel Técnica "La inundación" (Anexo 12)	15 min	20 min	Por medio de la participación de los alumnos
				35 min	55 min	
Se realizará un repaso de los contenidos obtenidos y se les pedirá a los participantes que expresen alguna reflexión acerca del tema	Cierre	El tallerista dará las gracias por la asistencia y colaboración de los participantes y les hará la invitación para las siguientes sesiones		5 min	60 min	

Bibliografía

Andueza, M. (2007). *Dinámica de grupos en educación*. México. Trillas

*Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas. Dirección General de Centros para la Formación del Trabajo. *Manual de técnicas didácticas: un recurso para lograr el aprendizaje significativo*. Curso de educación basados en normas de competencia, México, SEP 2000

CONCLUSIONES

Los tiempos de crisis por los que atraviesan las sociedades a nivel mundial propician la aparición de factores y/o problemas que nos afectan a todos en mayor o menor medida y viceversa.

La violencia en el país ha cobrado la vida de miles de personas de diversas edades, sin embargo, la población más afectada por esta situación es la niñez; peor aún esa parte de la población

Esta propuesta ha sido pensada, planeada y diseñada desde una perspectiva propia, que se desarrolló en un tiempo suficiente para dar cuenta de las carencias de una población que necesita sin lugar a dudas apoyo y atención en muchos aspectos de sus vidas. En interés de intervenir en la prevención del bullying surge por la preocupación personal y profesional sobre la vida y destino de los alumnos que ya han sido víctimas de violencia y que siguen siendo violentados por parte de sus compañeros, familia, instituciones gubernamentales, la sociedad donde se encuentran, e incluso por ellos mismos.

La educación, la forma de comunicarnos de desarrollarnos, de interactuar, de reaccionar y de pensar, necesitan replantearse y mejorarse para evitar las consecuencias de nuestra vida actual. Es momento de replantearnos la forma en la que hacemos las cosas. Desde la pedagogía, es momento de replantear a través de la educación formal, no formal e informal nuevas formas de actuar, de pensar, de reaccionar, de educar.

La propuesta de un taller de educación emocional para prevenir la violencia está pensada y diseñada de esto debido a la fuerte relación entre las emociones, el pensamiento y nuestras acciones; y también por los beneficios que la educación emocional puede tener en las vidas de la personas. La educación emocional entendida esta como el proceso que busca desarrollar las competencias emocionales, es una posible respuesta para la prevención de la violencia ya que tener competencias emocionales nos permite ser dueños de nuestras acciones, pensamientos, emociones e impulsos, lo que puede detener acciones de riesgo propias y nos ayuda a no permitir situaciones de violencia en nuestras vidas y /o nos permite saber manejarlas y sobrellevarlas, sin que éstas nos afecten demasiado.

Como se ha mencionado con anterioridad, nuestras emociones están ligadas con nuestras acciones, controlar nuestras emociones nos permitirá controlar nuestros actos. Identificarlas, conocerlas, nombrarlas, razonarlas y saber expresarlas, nos permitirá un mayor y mejor autocontrol: tener más y mejores habilidades para relacionarnos con los demás y también nos ayudará a conocernos, aceptarnos, adaptarnos, valorarnos, ser empáticos y responsables entre otras cosas. Es por eso que la educación emocional es una necesidad para todos, es necesario educar emocionalmente a adultos y a las nuevas

generaciones para obtener aprendizajes, beneficios y experiencias que nos permitan mejorar el mundo en el que vivimos y nuestras vidas a nivel personal, que nos permitan tener un mejor desarrollo integral.

Es importante tener siempre presente que los cambios, sobre todo en la pedagogía y lo referente a la educación, requieren de tiempo; y que probablemente sea necesario más que un taller para generar cambios importantes en la sociedad y en la población con quien se trabaja en este proyecto; sin embargo, con este taller se pretende dar inicios a estos cambios importantes en la sociedad y en la población con quien se trabaja en este proyecto; sin embargo con este taller, se pretende dar inicios a esos cambios , abrir una puerta a nuevas perspectivas, causar un pequeño impacto, mostrar otros caminos encausando a la prevención de la violencia a aquellos alumnos que han vivido situaciones terribles a su corta edad y que, con una intervención adecuada, aún están a tiempo de evitar que éstos sigan ocurriendo.

Sé que tal vez con una propuesta como esta no se logre cambiar a México o a un estado siquiera, pero estoy consciente de que se pueden cambiar algunas vidas. Sería muy enriquecedor que por medio de las diversas herramientas que nos ofrece la Pedagogía nosotros como profesionistas de la educación podamos aportar un poco de lo que se la carrera nos ha brindado al disminuir los altos índices que nos colocan a nivel mundial como el país número uno en problemas de bullying.

FUENTES CONSULTADAS

Ander- Egg, E. (1991) *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.

Avellanosa, C & Avellanosa, P. (2003). Los actores de la violencia escolar. *Aspectos sociales de la juventud INJUVE*, Vol. 62(1), pp. 59 – 64.

Áviles, M. (2017). El maltrato entre escolares en el contexto de las conductas de acoso. *Grupo de investigación de la universidad de Valladolid*, Vol.1 (1).

Bisquerra Alzina, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de:<http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>.

Bisquerra R. (2004) *Educación emocional en la formación del profesorado*. En Iglesias C. M. J., CouceI. A., Bisquerra, A. R. Y HugéG. C..., (coords.)*El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*. España: UNIVERSIDAD DE CORUÑA.

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial. Síntesis: Madrid.

Cappadocia, r. Y. (20de febrero de 2019). Education.com. Obtenido de Four Strategies for Teachers and Parents to Pass on to Kids who WitnessBullying: <http://www.educatio.com/refrence/article/strategies--kids-witness-bullying/>

Cassasus , J. (2007) *La educación del ser emocional*. Chile: Cuarto propio.

Corsi, J. (1994). Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social. Buenos Aires: Paidós.

Damasio, A. (1994/2005). *Descartes'Error: Emotion,Reason, and the Human Brain* . Putham; revised Penguin edition.

Estrada, M. (2015). *Acoso escolar: modelos agresivos originan acosadores*. México. Sb.

Furlán, M (2013). *Convivencia, disciplina y violencia en las escuelas 2002- 2011*. México. ANUIES. Dirección de Medios Editoriales: Consejo Mexicano de Investigación Educativa.

Garalgordobil M. Oñederra . A. (2010)La violencia entre iguales . Revisión teórica y estrategias de intervención. Madrid. Ed. Pirámide.

Giangiacomo M. (2010). Cuando la escuela se vuelve un infierno. Acoso escolar: Bullying. México Ed. Editores Mexicanos Unidos.

Goleman, D. (1998) *La práctica de la Inteligencia Emocional*. España. Kairós.

- Gonzales. F (2008). *Violencia escolar: aspectos socioculturales, penales y procesales*. Madrid: Dikynson.
- Gonzalez, F. (2008). *Violencia escolar: aspectos socioculturales, penales y procesales*. Madrid. Dikynson.
- LeDoux, 1996. *Regulan el comportamiento y nos ayudan a organizar el mundo a nuestro alrededor* (Damasio, 1994).
- LeDoux, J. E. (1996) *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
- Mendoza G. (2012) *Bullying los múltiples rostros del abuso*. Argentina. Ed. Brujas
- Mendoza, B. (2013). *Bullying los múltiples rostros del acoso escolar*. Buenos Aires. Brujas.
- Olweus, D. (2006). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata.
- Olweus, (1998). *Conductas de amenaza y acoso entre escolares*. Madrid: Morata.
- Olweus, D (2006). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. España: Ediciones Morata, tercera edición.
- Ortega R. (2010) *Agresividad injustificada, Bullying y violencia escolar*. Madrid. Ed. Alianza
- Ortega-Escobar Joaquín, M. Á.-C. (2016). *Neurobiología de la agresión y la violencia*. *Anuario de Psicología Jurídica*, Vol 26, 60-69.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman*. España: Marge Books.
- Plata, O., Riveros, O & Moreno, M (2010) *Autoestima y empatía en adolescentes observadores, agresores y víctimas del bullying en un colegio del municipio de Chía*. *Psicología: avances de la disciplina*, Vol. 4(2), pp.99-112.
- Ralph Adolphs.(2013). *La biología del miedo*. Elsevier Vol. 23(2) R79-R93
- Redolta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) *Emoción y conflicto. Aprende a manejar las emociones*. España: Paidós.
- Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R.(2006) *Emoción y conflicto. Aprende a manejar las emociones*. España; Paidós.
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. México. McGrawHill.
- Rigby, K. (2007) *Bullying en the schools* . Australia: Hacer.

Rivers, I., Poterat, V., Noret, N., & Ashurts, N. (2009). Observing bullying at school: The Mental health implications of witness status, *School Psychology Quarterly*, 24, (2), 211-223.

Rodes, M. y. (2010). *Vulnerabilidad infantil: un enfoque multidisciplinar*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos

Rosell y Siever, 2015. The neurobiology of aggression and violence. *CNS Spectrums*, 20 (2015), pp. 254-279

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), 523- 536.

SEP, S. d. (2009) Informe Nacional sobre Violencia de Género en la Educación Básica en México. México: Secretaría de Educación Pública

Talcahuano (2013). Programa de formación de Especialistas Internacionales ZERO. Chile-USA: Norway.

*Excelsior. Nacional. México ocupa el primer nivel a nivel internacional de bullying: Consultado en: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/09/10/1045113#view-2> fecha de consulta 26/12/2016

*Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Comité español. (2006). Convención sobre los derechos del niño. Artículo 19. Madrid. Recuperado de: <http://www.unicef.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

*Repetto 1996. Orientación educativa: Fundamentos teóricos, modelos institucionales y nueva perspectiva. España: Edumsa.

*Bisquerra, Rafael. (1989). *Métodos de Investigación Educativa*, Edit. CEAC. España.

*Papalia, Diane, Wendkos Olds, Sally; Duskin Feldman, Ruth. (2005). *Psicología del desarrollo*. Edit. Mc Graw- Hill. México

ANEXOS

ANEXO 1

NOMBRE DE LA TÉCNICA: TELARAÑA.

OBJETIVO:

*Dar la oportunidad de que se presenten los miembros de un grupo y de que cada uno de ellos se integre con menos tensiones.

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan.

DURACIÓN:

De 15 minutos aproximadamente.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

En forma circular.

RECURSOS MATERIALES:

*Una bola de estambre o una bola de cordel.

*Aula amplia, iluminada y ventilada.

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Advertir la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno de sus compañeros, ya que posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.
2. Entregar a un participante la “bola” de estambre, quien deberá decir su nombre y un breve comentario acerca de lo visto en el curso hasta el momento. Luego éste toma la punta del estambre y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez deberá realizar lo mismo, sujetar el extremo del cordel que le tocó, lanzar la bola a otro compañero y así sucesivamente; ningún participante que reciba el estambre debe soltarlo.
3. Repetir la acción hasta que todos los participantes queden enlazados por una especie de telaraña.
4. Solicitar a los participantes que opinen sobre los comentarios de los demás participantes.

ANEXO 2

NOMBRE DE LA TÉCNICA: TORMENTA DE IDEAS OLLUVIA DE IDEAS.

OBJETIVO:

*Promover la libre expresión de ideas sobre un tema para encontrar nuevas soluciones.

*Conocer el problema a fondo y cerciorarse que ningún aspecto pase por alto, logrando establecer una atmósfera de ideas y comunicación libre en el grupo.

INTEGRANTES:

Se nombra un secretario y los demás miembros del grupo participan.

DURACIÓN:

Abierto, sin excederse de 1 hora.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Libre (puede ser en círculo, herradura o mesas paralelas)

RECURSOS MATERIALES:

*Aula iluminada, tranquila, cómoda, sin interrupciones ni interferencias.

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Difundir el problema o los temas de interés antes de iniciar la técnica, con el propósito de informarse con anticipación de lo que trata.
3. Empezar el intercambio de ideas, iniciando con una pregunta abierta como: ¿Qué piensan ustedes de.....?
4. Centrar las ideas, estimular a las personas que participen poco y crear un ambiente de cordialidad para que todos expresen sus ideas de manera libre, evitando juzgar las demás participaciones.
5. Al terminar el plazo previsto para la lluvia de ideas; se retoman las ideas más certeras, ahora sí con sentido crítico y en un plano de realidad.

ANEXO 3

NOMBRE DE LA TÉCNICA: EXPOSITIVA.

OBJETIVO:

*Presentar un tema de manera oral, ante un grupo de personas, logrando la reflexión de los oyentes sobre la información que se desarrolla.

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan.

DURACIÓN:

De 5 min. Aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

En forma circular, en herradura o líneas paralelas.

RECURSOS MATERIALES:

*Salón, taller o laboratorio amplio, iluminado y ventilado.

*Mobiliario adecuado para la exposición

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Presentar el objetivo del tema y explicar brevemente su importancia.
2. Desarrollar el tema siguiendo una secuencia lógica, empleando ejemplos, anécdotas, citas o referencias, para facilitar la comprensión de la información.
3. Emplear la pintura que se encuentra en la entrada del convento para llevar a cabo la exposición. Señalando cada elemento conforme se vaya exponiendo.

ANEXO 4

¿CÓMO ELABORAR UN MAPA MENTAL?

- a) El mapa debe estar formado por un mínimo de palabras. Utilice únicamente ideas clave e imágenes.
- b) Inicie siempre desde el centro de la hoja, colocando la idea central (Objetivo) y remarcándolo.
- c) A partir de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.
- d) Para darle más importancia a unas ideas que a otras (priorizar), use el sentido de las manecillas del reloj.
- e) Acomode esas ideas alrededor de la idea central, evitando amontonarlas.
- f) Relacione la idea central con los subtemas utilizando líneas que las unan.
- g) Remarque sus ideas encerrándolas en círculos, subrayándolas, poniendo colores, imágenes, etc. Use todo aquello que le sirva para diferenciar y hacer más clara la relación entre las ideas.
- h) Sea creativo.

ANEXO 5

NOMBRE DE LA TÉCNICA: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

OBJETIVO:

*Conocer los puntos de vista de los participantes por medio de preguntas específicas del tema del cual se quiere obtener información.

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan

DURACIÓN:

30 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Primero en forma individual y luego en forma alternada. El primer turno es para preguntas y el segundo para respuestas

RECURSOS MATERIALES:

*Aula o salón iluminado con mesas suficientes

*Material opcional como hojas blancas y bolígrafo

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Solicitar al grupo que cuestione y responda de manera sencilla y precisa para obtener la mayor información posible del tema.
2. Pedir que se enumeren de tal forma que el grupo se divida en 2 equipos iguales.
3. Solicitar que acomoden las bancas en dos filas de tal forma que queden de frente, considerando el número de integrantes de cada equipo.
4. Se pondrán de acuerdo para saber qué grupo empieza a preguntar y cuál responde.

ANEXO 6

NOMBRE DE LA TÉCNICA: FORO

OBJETIVO:

*Debatir un tema o problema determinado

INTEGRANTES:

Todo el grupo discutirá el tema seleccionado

DURACIÓN:

45 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

El grupo se dispondrá como en un auditorio

RECURSOS MATERIALES:

*Pizarrón, plumones, gises, hojas blancas y bolígrafo

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Seleccionar el tema a discutir y darlo a conocer al grupo con cierta anticipación para que pueda informarse, reflexionar

y participar posteriormente con ideas más o menos estructuradas

2. Elegir un secretario o ayudante para anotar por orden a quienes solicitan la palabra

3. Iniciar el foro explicando cuál es el tema o problema a discutir. Señalar las condiciones que deberán cumplir los miembros que participen: brevedad, objetividad y voz alta.

4. Formular una pregunta concreta sobre el tema, elaborada de ante mano, e invitar al grupo a opinar.

5. Distribuir el uso de la palabra por orden de pedido, con la ayuda del secretario

6. Formular nuevas preguntas sobre el tema para motivar las participaciones del grupo

7. Evitar la intervención con opiniones propias en el desarrollo del debate.

ANEXO 7

NOMBRE DE LA TÉCNICA: CUCHICHEO

La técnica consiste en dividir a un grupo en parejas que tratan en voz baja un tema o cuestión de momento. Esta técnica se asemeja al Phillips 66, podría decirse que es una forma reducida de éste, con la diferencia de que en lugar de seis son dos las personas que dialogan, el tiempo se reduce a dos o tres minutos.

Principales usos:

Para conocer la opinión del grupo sobre un tema, problema o cuestión ya prevista o que surja en el momento. Útil para llegar a conclusiones generales.

Ventajas:

- Tiene las mismas ventajas que Philips 66.
- Los alumnos encuentran esta técnica dinámica y divertida.

Cómo se aplica:

1. El profesor-facilitador explica que cada una de las personas puede dialogar con el compañero que esté a su lado, sin necesidad de levantarse.
2. El diálogo simultáneo, de dos o tres minutos, se hará en voz baja intercambiando ideas para llegar a una respuesta o propuesta que será informada al profesor por uno de los miembros de cada pareja.
3. De las respuestas u opiniones dadas por todas las parejas se extraerá la conclusión general o se tomarán las decisiones del caso.

ANEXO 8

NOMBRE DE LA TÉCNICA: COLLAGE

OBJETIVO:

*Profundizar en el conocimiento de la realidad, discriminando y analizando los distintos rasgos, empezando a diferenciar su significación -favorable o desfavorable- para el desarrollo grupal.

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan

DURACIÓN:

75 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Equipos de 5 a 6 personas

RECURSOS MATERIALES:

*Cartulinas, revistas, tijeras, pegamento y plumones

Salón suficientemente amplio, iluminado y con mesas de trabajo

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Indicar al grupo que vamos a responder la pregunta de ¿Quién soy?, considerando que lo que somos hoy es fruto de nuestro pasado
2. Indicar que se va a destinar un tiempo para reflexionar y responder a la pregunta y después comiencen a buscar en las revistas las fotografías que ayuden a ilustrar la respuesta
3. Formar equipos de 5 ó 6 integrantes con un coordinador para iniciar la presentación de los collages de la siguiente manera: se ponen juntos todos los collages y se saca uno; el dueño lo presenta al equipo para ser observado. El que quiera comienza a interpretarlo y el dueño únicamente escucha. Al finalizar el dueño dice al grupo lo que él quiso expresar y explica su collage.
4. Indicar que todos los miembros de los grupos tienen que realizar su presentación con la misma mecánica de trabajo.

ANEXO 9

NOMBRE DE LA TÉCNICA: SOCIODRAMA

OBJETIVO:

*Escenificar situaciones reales sobre actividades que se plantean de manera cotidiana.

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan

DURACIÓN:

30 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Algunos miembros en la parte del escenario y el resto del grupo como auditorio

RECURSOS MATERIALES:

*Ropa de acuerdo a la escena que se presente. Escenografía que permita ambientar la situación.

Guión de diálogos

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. Identificar la situación que se quiere dramatizar
2. Reunir la información que se necesita para presentar la situación ante los demás
3. Determinar las metas específicas que se quieren obtener
4. Escribir el caso con todos los detalles, hasta completar una situación representativa de la realidad
5. Decir al grupo que se necesitan voluntarios que quieran participar en la dramatización de una situación o caso
6. Reunir a los voluntarios y presentarles el caso que se va a dramatizar para que organicen su presentación
7. Colocar la escenografía e implementos para la representación

8. Realizar la escenificación ante el grupo, mencionando todos los diálogos
9. Realizar el análisis y discusión de la representación entre los miembros del grupo
10. Realizar la síntesis de resultados que se obtuvieron con la dramatización presentada

ANEXO 10

NOMBRE DE LA TÉCNICA: DICCIONARIO DE EMOCIONES

OBJETIVO:

*Aprender a interiorizar formas de expresarse emocionalmente

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan

DURACIÓN:

60 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Equipos de 5 ó 6 personas

RECURSOS MATERIALES:

*Cartulina, fotografías, recortes o dibujos, tijeras, pegamento, estambre y aguja

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. En cada cartulina (previamente perforada) poner en grande el nombre de una emoción
2. Realizar un dibujo de la situación que les provoque ese sentimiento
3. Poner una tapa con el título “Diccionario de emociones “y pasar estambre por los agujeros.

ANEXO 11

NOMBRE DE LA TÉCNICA: SEMÁFORO EMOCIONAL

OBJETIVO:

*Comenzar a utilizar la comunicación asertiva utilizando para ello diferentes estrategias

INTEGRANTES:

Todos los miembros del grupo participan

DURACIÓN:

60 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Equipos de 5 ó 6 personas

RECURSOS MATERIALES:

*Pizarrón, plumones, cartulinas, pegamento, tijeras, colores.

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

1. DIBUJAR UN SEMÁFORO Dibujar un semáforo tradicional en una pizarra donde se marcan claramente las tres luces (roja, ámbar y verde). Recordamos a los niños lo que significa cada luz en un semáforo de tráfico.

2. ASOCIAR LOS COLORES

Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

ROJO: PARARSE E IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

a) Explicar a los alumnos que la luz roja significa que nos tenemos que parar, tal y como lo haríamos en un semáforo de tráfico, quedarnos quietos y a continuación pensar y describir qué emoción estamos experimentando. “En las situaciones en las que sentimos mucha rabia, nos ponemos muy nerviosos y sentimos ganas de pegar a alguien. Cuando esto sucede, tenemos que pararnos como lo haría un coche al encontrarse con la luz roja de un semáforo”.

ÁMBAR: DETENERSE A REFLEXIONAR

b) Continuar diciéndoles que, después de detenerse, es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. “Cuando la luz esté ámbar, tenéis que pensar cuál es el problema, cuál es la causa que provoca ese estado emocional, por qué siento esta rabia”. Podemos sugerir a los niños que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva. Debemos ayudarles a que lleguen a las siguientes conclusiones:

Distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo)

Distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa) x

Realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero, etc.)

VERDE: EXPRESAR LA EMOCIÓN

c) Si uno se da tiempo de pensar, pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de tomar conciencia de la variedad de maneras saludables que existen de expresar las emociones. El alumno debe pensar en primer lugar cuál es la mejor forma de expresar su emoción y, en segundo lugar, cuál es la mejor salida o comportamiento a adoptar ante la emoción que estamos experimentando para que podamos solucionar la situación.

3. PONER UN EJEMPLO Y ANALIZARLO ENTRE TODOS

Poner un ejemplo. “A Juan, le han quitado su cuaderno. Cuando se da cuenta grita, insulta y pega a Ernesto”.

- Luz roja: ¿Qué emoción ha experimentado? Rabia, enfado y miedo.

a) Enfado: No le gusta que le quiten sus cosas porque no quiere perderlas.

b) Rabia: Le dará una patada o un puñetazo a Ernesto.

c) Miedo: El maestro lo reganará si no lleva la tarea

- Luz ámbar: ¿Cuál es el problema? No le gusta que le quiten sus cosas.

Ahora es mejor que piense antes de actuar; va a contar hasta diez respirando profundamente.

- Luz verde: ¿Qué puede hacer? Ayudarles a que verbalicen opciones del tipo de:

- a) Hablar con Ernesto y decirle que le devuelva su cuaderno.
- b) Explicarle que está preocupado por si le pierde el cuaderno.
- c) Decirle que, si no se lo da, él se responsabilice de devolvérselo luego.
- d) Explicarle al maestro la situación o el acuerdo al cual que ha llegado con su amigo.

ANEXO 12

NOMBRE DE LA TÉCNICA: LA INUNDACIÓN

OBJETIVO:

*Ayudar a examinar el proceso de toma de decisiones por consenso, en pequeños grupos y analizar de qué manera decidimos nuestras prioridades y valores personales, así como conocer y entender los de otras personas.

INTEGRANTES:

Todo el grupo discutirá el tema seleccionado

DURACIÓN:

80 minutos aproximadamente

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Equipos de 5 ó 6 personas

RECURSOS MATERIALES:

* Guía de ejercicios y lápiz

PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN:

Hay que tomar una decisión seria acerca de las cosas que son importantes en una situación de crisis. Cualquier cosa

que no se salve será destruida y por tanto, después de la inundación sólo podremos contar con lo que hayamos salvado.

No se pueden hacer votaciones, solo se toman aquellas decisiones aceptadas (no necesariamente tienen que gustar del todo) por todo el mundo.

DESARROLLO:

Se lee a las participantes su situación:

Al llegar de unas vacaciones por el extranjero, descubres que ha estado lloviendo durante tres días en el campo, donde vives. Justo al llegar a tu casa, una camioneta de la policía (con un altavoz) está

diciendo a todo el mundo que tienen que evacuar la zona ante el inminente peligro de que el río reviente la presa.

Discutes con el policía para que te permita entrar en tu casa solo 1-2 minutos para sacar algunas cosas preciosas para ti, y él finalmente accede. Estás dentro y te das cuenta de que tienes como máximo 5 minutos para decidir qué llevar y que solo serás capaz de rescatar 4 cosas antes de tener que salir. ¿Qué 4 cosas salvarías? Si tienes tiempo, escríbelas por orden de prioridad.

A continuación se distribuye una lista de ejercicio por participante, y se les da 5 minutos para elegir las 4 cosas más importantes (avisar cuando falte 1 minuto).

Una vez que todas las personas han elegido, se dividen en grupos de 4 o 5, y se le da a cada grupo 15 minutos para decidir las 4 cosas que colectivamente salvarían (avisar cuando falten 3 minutos).

Cada grupo elige un portavoz. Los/las portavoces forman un grupo e intentan alcanzar el consenso para todo el mundo. Dejar un tiempo límite de 20 minutos para alcanzar el consenso sobre las cosas que deben ser salvadas y a ser posible en qué orden (avisar cuando falten 3 minutos).

EVALUACION:

Dejar al menos 20-30 minutos para ella.

Después de hacer una ronda sobre cómo se ha sentido cada cual, podemos intentar analizar si la decisión final nos representa a todas las personas, si los/las portavoces han representado bien al grupo, qué roles hemos observado durante el ejercicio, qué cosas favorecen y qué cosas dificultan el consenso.

NOTAS:

La lista del ejercicio es la siguiente:

1. Un largo poema en el que has estado trabajando durante varios meses, y el cual está al final listo para someterlo a tu comunidad o a la sociedad poética del colegio para su certamen anual.
2. Un álbum de fotografías de tus primeros 3 años.
3. Una radio.

4. El vestido de boda de tu abuela, el cual te pusiste tú (o tu esposa) en tu boda, el cual has estado conservando para cuando te cases.
5. El diario personal que has estado haciendo durante el año pasado.
6. Un barco en una botella, que hiciste a la edad de 11 años, cuando estuviste enferma/o en cama durante 6 semanas.
7. Una guitarra muy cara que habías conservado durante mucho tiempo y que hacía sonar tu música 50 veces mejor delo que era.
8. Los archivos y cuentas del grupo social o político (asociación de vecinos, grupo ecologista, pacifista, parroquia, partido...) o cualquier otro grupo que sea importante para ti.
9. Tu par favorito de botas.
10. Tus notas de la escuela y certificados de tus exámenes desde que empezaste la escuela secundaria.
11. Tu libreta de direcciones.
12. Un precioso atlas de 1887 que habías pedido prestado a un amigo.
13. Una valiosa alfombra que te dieron mientras estuviste por los mares de Asia, la cual tiene un sitio de honor en el suelo de tu comedor.
14. Una cubeta de plantas para plantar, las cuales tienen fama de ser difíciles de cultivar, pero cuyo primer brote ya estánm ostrando.
15. La colección de sellos de tu padre datados en 1920 y valorados en varios cientos de miles de pesetas.
16. Cartas de amor de tu primer novio/a.
17. Dos botellas de un vino especial, muy viejo, que has estado guardando para una ocasión especial.

¡RECUERDA:CUALQUIER COSA QUE NO SALVES SERA DESTRUIDA POR LA INUNDACION. TIENES 5MINUTOS PARA DECIDIR!