

# GRADO DE PSICOLOGÍA

Trabajo de Fin de Grado

“DE LA VIOLENCIA A LA CONVIVENCIA”



Curso 2016/2017

Convocatoria de Junio

Modalidad: Proyecto de intervención.

Autor: Claudia Martínez

Tutora: Mónica Gázquez



Elche, a 19 de Junio de 2017.

## ÍNDICE

Resumen .....	3-4
1. Marco teórico.....	5-9
2. Método.....	10-14
2.1. Población diana.....	10
2.2. Temporalización.....	10
2.3. Objetivo general de la intervención.....	10
2.4. Objetivos específicos de la intervención.....	10
2.5. Contenido de la intervención.....	10-11
2.6. Información general de las sesiones.....	11-14
2.7. Evaluación.....	14
3. Discusión y conclusiones.....	15-16
4. Referencias bibliográficas.....	17-19
Anexo 1. Explicación de las actividades.....	20-28
Anexo 2. PowerPoint de las sesiones.....	29-85
Anexo 3. Cuestionario Bull-s.....	86-88

## RESUMEN

A través del presente trabajo de fin de grado se ha pretendido desarrollar y evaluar la eficacia del programa anti-bullying “De la Violencia a la Convivencia” que tiene como objetivo prevenir la aparición del acoso escolar entre los escolares de 5º y 6º de educación primaria. Tras una revisión bibliográfica sobre los factores que influyen en la aparición de este fenómeno, se han escogido cinco variables predictivas sobre las que comenzar a desarrollar el programa de intervención. Las variables seleccionadas han sido las siguientes: *inteligencia emocional, autoestima, estilo de resolución de conflictos, habilidades sociales y grado de identificación grupal*. El programa se divide en ocho sesiones de 55 minutos cada una de ellas y tiene una duración máxima de cuatro semanas (dos sesiones por semana). La evaluación del programa se ha llevado a cabo a través del cuestionario Bull-s (Test de Evaluación Sociométrico de la Violencia entre Escolares). Se llevarán a cabo dos mediciones, una antes de comenzar a intervenir y otra un mes después de que el programa llegue a su fin. Por último, a modo de conclusión y tras haber revisado los componentes de los programas contra el acoso escolar ya existentes, se proponen medidas para aumentar la eficacia tales como una mayor influencia en estos programas de la familia, el Estado y las personas observadoras.

**Palabras clave:** Bullying, inteligencia emocional, autoestima, conflicto, habilidades sociales y grupo.

## ABSTRACT

Through this end-of-degree project we have tried to develop and evaluate the effectiveness of an anti-bullying program “From the Violence to the Coexistence” that aims to avoid bullying between students from five and sixth grade of primary education. After a bibliographic revision about the factors which influence the appearance of this phenomenon, five predictive variables have been chosen in order to start our interventional program. The chosen variables were: emotional intelligence, self-esteem, conflict resolution style, social skills and the level of group identification. On the other hand, the program is divided into eight sessions of 55 minutes each one and it has a maximum duration of four weeks (two sessions per week). The evaluation of the program has been carried out through the questionnaire Bull-s (Test of Sociometric Evaluation of Violence between Schoolchildren) Two measurements will be carried out: one before starting to intervene and, the other, one month after the end of our program. Finally, to sum up and after reviewing the components of existing bullying programmes, measures are proposed to increase effectiveness, such as greater

influence on these family, the State and the observers.

**Keywords:** Bullying, Emotional Intelligence, Self-esteem, Conflict, Social skills and group.



## 1. Marco teórico.

Es un hecho que en la actualidad el fenómeno conocido como “Bullying” haya suscitado mayor interés y preocupación entre la sociedad. La causa es que cada día son muchos los jóvenes que sufren en silencio este tipo de acoso tanto dentro de las aulas como fuera de ellas, ya que las nuevas tecnologías posibilitan un mayor contacto entre el agresor y la víctima (Garaigordobil, Martínez-Valderrey y Machimbarrena, 2017). Algunos datos publicados en el periódico El País revelan que en España un 9,3% de los alumnos afirma haber vivido al menos una vez en su vida algún episodio de acoso escolar de forma continuada (Calmaestra et al., 2016). Es frecuente también observar cada día en los medios de comunicación distintos casos de acoso escolar donde las víctimas han tenido que ser trasladadas a otros centros escolares, o en el peor de los casos, han decidido acabar con sus vidas para de ese modo terminar con el sufrimiento.

¿Está realmente la sociedad concienciada del grave problema social que conlleva el “Bullying”? ¿Por qué todavía hay gente que considera el acoso escolar un problema de niños que debe resolverse entre ellos en el patio de la escuela?

El acoso escolar o también denominado “Bullying” es un proceso grupal que hace referencia a las conductas agresivas (verbales, físicas y psicológicas) que un alumno/a puede llevar a cabo de forma hostil contra otro compañero/a de manera repetida y duradera, donde se abusa de un cierto poder real o ficticio con el objetivo de causar daño (Olweus, 1998). Cabe señalar que dentro del acoso escolar se pueden distinguir al menos ocho tipos de roles que dependen de la posición que se ocupe dentro del grupo: víctima, agresor, seguidores del agresor, agresores pasivos, posibles agresores, observadores, posibles defensores y defensores de la víctima (Olweus, 2003). A continuación se detalla cada uno de ellos:

- La víctima es la persona que está expuesta a la agresión y recibe la carga negativa del acoso escolar.
- El agresor es la persona que causa el acoso hacia la víctima.
- Los seguidores del agresor son las personas que no inician el acoso pero participan activamente en él.
- Los agresores pasivos son las personas que no toman un papel activo en el acoso pero lo apoyan.
- Los posibles agresores son las personas que aunque no participen en el acoso escolar, lo respetan y lo podrían llegar a cometer en el futuro.

- Los observadores son las personas “neutrales” que visualizan el acoso pero no se posicionan sobre él.
- Los posibles defensores son las personas que se posicionan en contra del acoso escolar pero no hacen nada para erradicarlo, ya sea por miedo u otros motivos.
- Los defensores de la víctima son las personas que se posicionan en contra del acoso escolar y ayudan a la víctima.

Por otro lado, según datos que ofrece el periódico el País, en el año 2016 se triplicaron los casos de acoso escolar respecto al año anterior. Este incremento no significa que haya un mayor número de casos de Bullying en las aulas, sino que en la actualidad se denuncia más este tipo de acoso. Además, la aparición del “ciberbullying”, que consiste en utilizar las redes sociales, el correo electrónico, los chats del móvil, etc. con el fin de humillar o intimidar repetidamente a la víctima, ha contribuido a que la situación se vuelva todavía más compleja (Calmaestra et al., 2016).

Teniendo en cuenta las consecuencias y los efectos negativos que tanto a corto como a largo plazo afectan al bienestar y a la salud de las víctimas de este tipo de acoso, investigadores sociales han desarrollado a lo largo del tiempo distintos programas de intervención con el objetivo de reducir la violencia entre iguales dentro de las aulas, consiguiendo de este modo una mejor convivencia en los centros educativos (Del Moral, Suárez y Musitu, 2013). En 1997 se llevó a cabo “el proyecto SAVE”, el cual fue el primer programa de intervención en España anti-Bullying (Ortega, 1997) que sirvió de base para la creación del primer programa institucional en Andalucía denominado “Programa de Prevención de Malos Tratos entre Escolares. Andalucía Anti-Violencia Escolar (ANDAVE)”. Cabe destacar que ambos programas se caracterizan por plantear una perspectiva integradora que pretende implicar a toda la comunidad educativa, además de a otras disciplinas (Del Moral et al., 2013). Sin embargo, las organizaciones españolas destinadas a combatir este fenómeno social necesitan una mayor rigurosidad científica en los métodos que emplean con el fin de poder demostrar la eficacia de sus intervenciones. Del mismo modo, también es necesaria una mayor responsabilidad e implicación por parte de los centros educativos que posibilite la creación de lazos entre los centros académicos y estas asociaciones, con el fin de cooperar y mantenerse unidos frente al acoso escolar (Oller, 2015).

En el contexto internacional, principalmente en Finlandia, es donde se ha conseguido minimizar o resolver la aparición del Bullying con mayor éxito gracias al programa de intervención “KiVa”. Este programa surgió en el año 2006 cuando el ministerio de

Educación de Finlandia consideró al acoso escolar como un problema al que había que hacer frente, por lo que se puso en contacto con la universidad de Turku para crear este programa anti-Bullying que se estructura en base a dos facetas principales: la acción universal y la intervención. Mientras que la acción universal ofrece a los estudiantes información sobre cuáles son los efectos que tiene sobre las personas el sentirse excluido y qué consecuencias conllevaría comportarse de forma violenta con un compañero, la intervención ofrece una actuación para mediar con el conflicto (Oller, 2015).

Con respecto a los componentes clave, las investigaciones demuestran que los efectos de los programas anti-Bullying son más eficaces en alumnos de primaria, ya que éstos suelen respetar en mayor medida a la autoridad (profesores y padres) que los adolescentes (Yeager, Fong, Lee, y Espelage, 2015). También se ha comprobado que los programas más duraderos e intensos que incluyen métodos disciplinares firmes, reuniones con los padres de los alumnos, aprendizaje cooperativo, uso de contenido multimedia y la retirada del tiempo de recreo suelen ser más efectivos. Del mismo modo, con la implicación integral de la comunidad educativa y con la colaboración de profesionales de otras disciplinas que actúen a distintos niveles también se han conseguido mejores resultados (Del Moral et al., 2013).

Un estudio publicado en la revista *Psychology of Violence* (Cunningham, Cunningham, Mielko, Vaillancourt, y Marcus, 2016) se interesó por la opinión de estudiantes canadienses de entre diez a trece años respecto a la eficacia de los programas anti-Bullying. Los alumnos confesaron que a menudo el material audiovisual que las personas encargadas de impartir los talleres utilizaban (posters, diapositivas, etc.) resultaba poco dinámico, por lo que los estudiantes no lograban involucrarse. Del mismo modo que el hecho de que el ponente se repita y comente la misma información una y otra vez conlleva que los oyentes se aburran y desconecten del mensaje. Tampoco resulta demasiado efectivo que la persona encargada de llevar a cabo las sesiones utilice un tono imperativo hacia los alumnos utilizando frases tales como: "No practiques el bullying", ya que los estudiantes rebeldes pueden tomárselo como un desafío. Por otro lado, la credibilidad de los ponentes aumenta cuando la persona está vinculada al centro escolar, ya que existe una previa relación entre ellos que facilita la situación. Así mismo, la cantidad de docentes o personas encargadas de vigilar que no se produzca ningún acto de acoso escolar en el centro también está relacionado con la efectividad de estos programas, ya que las víctimas que no se sienten seguras no denunciarán el maltrato que están sufriendo por miedo a que el castigo hacia el agresor sea mínimo y se ocasione un posterior aumento de la

violencia. Por lo tanto, se deben tomar medidas sancionadoras más duras como por ejemplo la expulsión del agresor, para que de este modo se asegure el bienestar de la persona acosada (Alonso, 2016).

Tras una revisión bibliográfica sobre cuáles son las variables predictivas que subyacen en la aparición del Bullying en las aulas, se ha llevado a cabo una selección de cinco de ellas teniendo en cuenta a diversos estudios científicos que afirman la existencia de una relación entre el acoso escolar y las variables seleccionadas. El criterio a la hora de llevar a cabo la elección ha estado influenciado por la posibilidad de poder trabajar con dichas variables a través de las sesiones de este programa. Las variables escogidas son las siguientes: *inteligencia emocional*, *autoestima*, *estilo de resolución de conflictos*, *habilidades sociales* y *grado de identificación grupal*. A continuación se detalla cada una de ellas:

- *Inteligencia Emocional*: Según Mayer y Salovey (1997, p. 123). la Inteligencia Emocional se define como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.” Estudios realizados revelan que la Inteligencia Emocional es un constructo diferencial entre los alumnos que deciden formar parte o no hacerlo del acoso en las aulas (Elipe, Ortega, Hunter y Del Rey, 2012). Además, una investigación publicada por el British Journal of Educational Psychology (Garaigordobil y Oñederra, 2010) asegura que los alumnos que poseen inteligencia emocional tienen menos posibilidad de sufrir acoso escolar, ya que cuentan con la capacidad de gestionar mejor la situación y pedir ayuda cuando es necesario (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

- *Autoestima*: La autoestima se define como la valoración que el individuo hace sobre sí mismo, incluyendo los juicios de valor que la persona realiza sobre su competencia y los sentimientos que aparecen como consecuencia de tales juicios (Berk, 1998). De este modo, se ha demostrado que los estudiantes que sufren acoso escolar suelen presentar un nivel de autoestima más bajo que el resto de miembros del grupo. Este hecho puede deberse a que las víctimas están sometidos con frecuencia a continuas burlas por contar, por ejemplo, con un aspecto físico alejado del estereotipo imperante. De este modo, acaban por sentirse poco valorados y aislados del resto de compañeros (García, 2014). Por otro lado, en los adolescentes agresivos el nivel de autoestima con respecto al ámbito social y emocional suele ser más alto en

comparación con las personas que sufren acoso escolar, ya que los alumnos que llevan a cabo acciones de bullying se perciben como más competentes por ser figuras populares e importantes dentro del grupo. Sin embargo, las víctimas se valoran más positivamente en el ámbito familiar y escolar que los agresores, quienes suelen confesar que mantienen relaciones desafiantes y hostiles con sus familiares (Estévez, Martínez y Musitu, 2006).

- *Estilo de resolución de conflictos*: La resolución de conflictos hace referencia a los medios con los que cada persona cuenta para hacer frente y solucionar un conflicto (Sáez, 2002). De este modo, investigaciones han revelado que las personas que tienden a comportarse de manera agresiva ante la aparición de un conflicto cuentan con una mayor probabilidad de involucrarse en conductas agresivas entre iguales (García, 2013).

- *Habilidades sociales*: Las habilidades sociales se definen como la agrupación de conductas llevadas a cabo por un individuo en un contexto interpersonal con el objetivo de expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación y respetando esas conductas en el resto de personas (Caballo, 1986). De este modo, artículos apoyan que un déficit de las habilidades sociales, en concreto de la empatía, puede ser un factor desencadenante en la aparición del acoso escolar (Nolasco, 2012).

- *Grado de identificación grupal*: La identificación grupal se corresponde con el nivel de identificación y conformidad que posee una persona con respecto a un grupo específico y sus normas. De este modo, se ha demostrado que es más probable que las personas que presentan un menor grado de identificación grupal pueden sufrir acoso escolar, ya que la falta de identificación se relaciona con una menor conformidad de las normas grupales, lo que suele desembocar en una visión negativa hacia la persona por sus conductas poco normativas (Bustillos, Silván-Ferrero, Gaviria y Morales, 2014).

Llegados a este punto, cabe mencionar que a través de este proyecto se pretende desarrollar y evaluar la eficacia de un programa dirigido a alumnos de 5º y 6º de educación primaria con el objetivo de prevenir la aparición del acoso escolar en los centros escolares.

## **2. Método.**

### **2.1. Población diana.**

Las personas a las que va dirigido el programa son los alumnos de los cursos 5º y 6º de primaria del C.P. La Hispanidad, situado en la ciudad de Elche.

### **2.2. Temporalización.**

Este programa se compone de ocho sesiones con una duración máxima de 55 minutos. Se llevarán a cabo dos sesiones por semana, ocupando un total de cuatro semanas. Una de las sesiones tendrá lugar durante la hora de Tutoría todos los viernes de 09:00 a 09:55, mientras que la otra sesión debe ser acordada con el centro escolar según convenga mejor. De este modo se pretende conseguir que los intervalos entre las sesiones se acorten lo máximo posible.

El programa de prevención será aplicado por la estudiante de Psicología Claudia Martínez Martínez.

### **2.3. Objetivo general de la intervención.**

El objetivo principal del programa es prevenir la aparición del acoso escolar entre los alumnos de 5º y 6º de primaria del C.P. La Hispanidad, situado en la ciudad de Elche.

### **2.4. Objetivos específicos de la intervención.**

Los objetivos específicos del presente proyecto de fin de grado son los siguientes:

- Aumentar la *inteligencia emocional* de los alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Fortalecer la *autoestima* de los alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Mejorar las *habilidades sociales* de los alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Favorecer la aparición de un *estilo de resolución de conflictos* que evite las conductas agresivas en los alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Potenciar la *identificación grupal* de los alumnos de 5º y 6º de primaria.

### **2.5. Contenido de la intervención.**

El programa se compone de 10 sesiones en las que se va a trabajar sobre los

siguientes componentes:

Programa “De la Violencia a la Convivencia”.

<u>Componente</u>	<u>Sesiones</u>
Inteligencia Emocional	Sesiones 1 y 2
Autoestima	Sesiones 3 y 4
Habilidades sociales	Sesiones 5 y 6
Resolución de conflictos	Sesión 7
Identificación grupal	Sesión 8

## 2.6. Información general de las sesiones.

A continuación, se expone a modo de resumen el contenido de cada una de las sesiones que se van a llevar a cabo durante la intervención:

### SESIÓN N° 1: “Aprendemos a reconocer emociones.”

Objetivo: Aprender a definir qué es una emoción y a identificar cuáles son las emociones básicas.

Actividades:

- “¿Qué emoción representa cada imagen?”
- “Situación-Emoción.”
- Tareas para casa: “El juego de los detectives.” Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, folios con las imágenes de las emociones básicas con el hueco para escribir el nombre y fichas con el nombre de las emociones básicas para añadir las distintas situaciones.

### SESIÓN N° 2: “La inteligencia emocional.”

Objetivo: Aprender a definir qué es la inteligencia emocional y para qué sirve.

Actividades:

- Vídeo sobre un caso de acoso escolar en una escuela.
- “Mímica en parejas.” Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, vídeo y cartulinas con diferentes situaciones para representar.

### SESIÓN N° 3: “La autoestima.”

Objetivo: Aprender a definir qué es la autoestima y para qué sirve.

Actividades:

- “Las cualidades de mi nombre.”
- “Las cualidades de mi compañero.”
- “Mi yo del futuro.”
- Tareas para casa: Los alumnos deben llevar a cabo una reflexión en casa sobre qué les gustaría mejorar y sobre cómo piensan lograrlo respecto a tres facetas distintas de la vida: escuela, amigos y familia.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, cartulina para escribir el nombre, papelitos con los nombres de todos los alumnos y folios para realizar las actividades propuestas.

### SESIÓN N° 4: “¿Qué pienso sobre mí mismo?”

Objetivo: Aprender a definir qué es el Autoconcepto.

Actividades:

- “Véndete.”
- “La rueda de la vida.”
- Tareas para casa: Los alumnos deben prepararse para mostrar el próximo día al resto de compañeros alguna actividad que sepan desarrollar bien, por ejemplo: contar chistes, hacer trucos de magia, cantar, bailar, traer algo que hayan cocinado solos, etc.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, compás, reglas, cartulinas y rotuladores para crear las ruedas de la vida.

### SESIÓN N° 5: “Las habilidades sociales, parte I.”

Objetivo: Aprender a definir qué son las habilidades sociales y para qué sirven; y aprender a definir qué es la asertividad, la pasividad, la agresividad y la empatía.

Actividades:

- “El dragón, la tortuga y la persona.”
- “La fábula de los pájaros.”
- Tareas para casa: Los alumnos deben anotar en los próximos días una situación de su vida cotidiana que les haya hecho actuar como un dragón, una tortuga o una

persona.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint y fichas individuales para que los alumnos decidan si las afirmaciones se corresponden con el comportamiento de un dragón, de una tortuga o de una persona.

### SESIÓN N° 6: “Las habilidades sociales, parte II.”

Objetivo: Aprender a definir qué son la cooperación y la comunicación.

Actividades:

- “El lago encantado.”
- “El teléfono escacharrado.”
- Tareas para casa: Durante la próxima semana todos los alumnos deben escoger a una persona (padre, madre, amigo, etc.) y ayudarla con alguna tarea que deba realizar.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, aros (piedras), cartulinas azules (lago encantado) y cartulina con los mensajes que se deben pasar entre los compañeros.

### SESIÓN N° 7: “Aprendemos a resolver conflictos.”

Objetivo: Aprender a definir qué es un conflicto y cuáles son los pasos a seguir a la hora de resolver situaciones de conflicto de un modo efectivo.

Actividades:

- “¿Qué puedo hacer?”
- “Juego de rol.”
- Tareas para casa: Los alumnos deben fijarse en una situación de conflicto que ocurra en la próxima semana con un familiar, un amigo, un profesor, etc. y aplicar los cuatro pasos explicados en esta sesión con el fin de resolverlo de un modo efectivo.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint, ruedas de resolución de conflictos para cada alumno y material necesario para llevar a cabo las representaciones sobre los conflictos pasados (vestuario, escenario, lugar del colegio, etc.).

## SESIÓN N° 8: “El grupo y yo.”

Objetivo: Aprender a definir qué es un grupo y cómo formar parte de un buen grupo.

Actividades:

- “Pies atados.”

- “Construyendo juntos.”

- Tareas para casa: En la próxima semana todos los alumnos deben pensar en una persona de su grupo a la que les gustaría ayudar para que se sienta mejor y se lo pase mejor perteneciendo al grupo.

Duración: 55 minutos.

Material: PowerPoint y gomas para atar los pies de los alumnos.

### **2.7. Evaluación.**

En cuanto al modo de evaluación del programa, cabe destacar que se llevarán a cabo dos mediciones, una antes de comenzar a intervenir y otra un mes después de que el programa llegue a su fin. El cuestionario escogido para tal fin es el Bull-s (Test de Evaluación Sociométrico de la Violencia entre Escolares). Este cuestionario es un instrumento específico dirigido a alumnos de entre siete a dieciséis años y se compone de 27 ítems de respuesta múltiple agrupados en tres categorías: los amigos, las agresiones recibidas y las agresiones provocadas. Además, incluye los aspectos socio-afectivos de las relaciones entre los escolares y permite evaluar la incidencia de situaciones agresivas entre ellos. (Cerezo, 2006).

La validez de esta prueba viene determinada por la precisión con lo que el cuestionario mide el índice de agresividad entre los alumnos, la configuración del grupo y los aspectos situacionales analizados. Tras la realización de la prueba test-retest, análisis factoriales, discriminantes, de correlaciones y de diferencias de medias, los resultados indican que con una explicación mayor del 95%, los valores quedan situados dentro de unos parámetros aceptables. Al analizar la fiabilidad del Bull-s se ha obtenido un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.82 para las variables de agresión y de 0.83 para las variables de victimización. Por todo ello, es importante concluir con que este instrumento de evaluación satisface los índices de validez y de fiabilidad, además de resultar una efectiva herramienta para medir de un modo contrastado empíricamente la agresividad entre escolares (Cerezo, 2006).

### **3. Discusión y conclusiones.**

En primer lugar, a modo de conclusión, me gustaría comentar que tras la revisión bibliográfica realizada sobre los programas de prevención contra el acoso escolar existentes, he echado en falta la existencia de planes de prevención enfocados a alumnos de educación primaria. La mayoría de intervenciones que se han realizado en España han ido dirigidos a alumnos de educación secundaria, por lo que en muchas ocasiones ya es demasiado tarde para que un programa de prevención tenga sentido, ya que el fenómeno conocido como Bullying tiene más probabilidad de haber aflorado. Por otro lado, me reafirmo a la hora de admitir que sin una mayor implicación por parte del gobierno de este país, es una tarea difícil, por no decir imposible, erradicar este problema social que a día de hoy afecta a tantos escolares. Se necesitan medidas firmes y eficaces con las que comenzar a trabajar conjuntamente, tanto contando con el apoyo de los centros académicos, como con la implicación de los núcleos familiares.

Del mismo modo, me resulta interesante comenzar también a prevenir la aparición del acoso escolar desde el ámbito familiar, ya que en muchas ocasiones el estilo educativo proporcionado por los padres influye en cómo los niños resuelven sus problemas fuera de su entorno familiar. Incluir sesiones en los programas dirigidas a los padres sería recomendable, ya que los adultos tomarían conciencia de la situación existente y les serviría de ayuda a la hora de identificar casos de bullying en los que sus hijos puedan estar implicados. Otro punto a destacar es lo lento y arduo que resulta el proceso cuando se activa el protocolo de actuación una vez detectado un caso de acoso escolar. En mi opinión, agilizar el proceso es un punto clave para que la situación se solucione lo antes posible y las personas implicadas no sufran más de lo necesario. Si las personas acosadas sintiesen que cuentan con un apoyo que les asegura el bienestar y la tranquilidad en el caso de confesar su situación, estoy segura de que el tiempo en el que permanecen en silencio se reduciría notablemente.

También considero oportuno que se lleve a cabo un análisis sobre quién es la persona más idónea para impartir los programas de prevención. El docente es un referente al que los alumnos respetan y con quien ya existe un vínculo de confianza y respeto. Sin embargo, la figura de un profesional de la Psicología especializado en este ámbito conoce y controla las diferentes técnicas con las que hacer frente a este fenómeno, por lo que ambos cuentan con puntos a favor para estar al mando de estos proyectos contra el acoso escolar en las aulas. Del mismo modo, revisar el contenido de las

sesiones de los programas con el fin de que éstas no se vuelvan repetitivas y poco dinámicas es una tarea fundamental si lo que se persigue es que los alumnos retengan lo máximo posible.

Por otro lado, me ha resultado curioso el hecho de que ningún programa de intervención existente incluya sesiones destinadas a las personas únicamente observadoras de este fenómeno. Se suele trabajar exclusivamente con el agresor y el agredido, olvidando la influencia que estas personas pueden llegar a tener sobre el bullying. Sería interesante trabajar directamente con los observadores cuando exista un caso de acoso escolar y dotarlos de pautas y herramientas que seguir con el objetivo de erradicar el problema de manera indirecta, ya que en muchas ocasiones, y sin ser conscientes, lo que logran es alimentarlo y que éste vaya a más.

En cuanto al motivo que me impulsó a escoger este tema para llevar a cabo mi proyecto de fin de grado, cabe destacar que fue el haber vivido de cerca en mi centro escolar una situación de Bullying. En este caso, la persona acosada no fui yo, pero quien sufrió este tipo de acoso fue una amiga que acudió a mí para que la ayudase. Recuerdo sentir impotencia y rabia por no contar con los recursos necesarios para poder acabar con la situación, ya que la persona se negaba a que sus padres se enterasen. Al mismo tiempo, me daba miedo que la situación se volviese en mi contra y que esas personas que la acosaban la tomasen también conmigo. Supongo que dentro de mí todavía quedaban muchos sentimientos escondidos que afloraron hará un año aproximadamente cuando en los medios de comunicación se presentaba una campaña masiva contra el acoso escolar llamada "Se buscan valientes". Me pareció una iniciativa original, ya que permitía que desde el sofá de nuestras casas conociésemos el proceso de una realidad que para muchos es aún desconocida. De este modo, mi decisión sobre el proyecto de fin de grado fue que éste estuviese relacionado con el acoso escolar y sobre actividades que pudiesen reducir la posibilidad de que este fenómeno apareciese en las aulas. Por último, cabe añadir que me hubiese gustado poder llevar a cabo y crear más sesiones y dinámicas, ya que contaba con muchas ideas e información al respecto. Sin embargo, las palabras de este proyecto son limitadas y debo ceñirme a un guion. Pese a ello, opino que mi programa de prevención es completo y cuenta con una variedad de actividades con las que poder comenzar a trabajar.

#### 4. Referencias bibliográficas.

- Alonso, M.F. (2016). ¿Qué hace que los programas “antibullying” sean eficaces? PSYCIENCIA. Extraído el 20 de Marzo del 2017 desde: <https://www.psyciencia.com/2016/08/los-programas-antibullying-sean-eficaces/>
- Álvarez, P. (19 de febrero de 2016). Uno de cada diez alumnos asegura que ha sufrido acoso escolar. *El País*. Extraído el 20 de Marzo del 2017 desde: [http://politica.elpais.com/politica/2016/02/18/actualidad/1455799539\\_145548.html](http://politica.elpais.com/politica/2016/02/18/actualidad/1455799539_145548.html)
- Berk, L.E. (1998). *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid: Prentice Hall.
- Bustillos, A., Silván-Ferrero, M., Gaviria, E., y Morales, J.F. (2014). Variables psicosociales y acoso escolar: el papel de las normas de grupo y la identificación grupal. *Revista de Psicología Social*, 23(2), 151-161.
- Caballo, V.E. (1986). *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C., y Ubrich, T. (2016). *Yo a eso no juego. Bullying y cyberbullying en la infancia*. España: Save the Children.
- Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre iguales. El bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través del Test Bull-S. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 4(2), 333-352.
- Cunningham, C.E., Cunningham, L., Mielko, S., Vaillancourt, T. y Marcus, M. (2016). What limits the effectiveness of Antibullying Programs? A thematic Analysis of the perspective of students. *Psychology of Violence*, 6(4), 596-606
- Del Moral, G., Suárez, C., y Musitu, G. (2013). El bullying en los centros educativos: propuestas de intervención de los adolescentes, profesorado y padres. *Apuntes de Psicología*, 31, 203-213.
- Elipe, P., Ortega, R., Hunter, S.C., y Del Rey, R. (2012). Inteligencia emocional percibida e implicación en diversos tipos de acoso escolar. *Psicología Conductual*, 20(1), 169-181.
- Estévez, E., Martínez, B. Y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes

- agresores y víctimas en la escuela: la perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*, 15(2), 223-233.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., y Machimbarrena, J. (2017). Intervención en el bullying y ciberbullying: Evaluación del caso Martín. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4, 25-32.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J.A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, (2), 243-256. Extraído el 25 de Marzo del 2017 desde: <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>
- García, A.P. (2014). *Factores de carácter social y subjetivo desencadenantes del fenómeno del acoso escolar o "bullying" en los niños de los grados 2,4 y 5 de primaria del colegio Aníbal Fernández de Soto*. Tesis de fin de grado no publicada, Universidad Tecnológica de Pereira, Bogotá, Colombia Extraído el 25 de Marzo del 2017 desde: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/5178/37158G216F.pdf?sequence=1&isAllowed=1>
- García, M.C. (2013). *Acoso y ciberacoso en escolares de primaria: factores de personalidad y de contexto entre iguales*. Tesis doctoral). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba, Córdoba, España. Extraído el 25 de Marzo del 2017 desde: <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/10949/2013000000831.pdf?s equence=1>
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Nueva York: Basic Books.
- Nolasco, A. (2012). La empatía y su relación con el acoso escolar. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22), 35-54.
- Oller, J. (2015). *Análisis de programas contra el acoso escolar con éxito en los centros educativos*. Tesis de fin de grado no publicada, Universitat de Barcelona, Barcelona, España. Extraído el 1 de Abril del 2017 desde: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/66725/1/TFG-SOC-Oller-Jaumejuliol15.pdf>
- Olweus, D. (2003). A Profile of Bullying at School. *Educational Leadership*, 60(6), 12-17.

- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. Madrid. Morata.
- Ortega, R. (1997). El proyecto Sevilla Anti-violencia Escolar. Un modelo de intervención preventiva contra los malos tratos entre iguales. *Revista de Educación*, 313, 143- 158.
- Sáez, R. A. (1998). *Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica*. Universidad del País Vasco.
- Sánchez, E. (2016, 5 de Octubre). Los casos de acoso escolar se triplican en un año. *El País*. Extraído el 1 de Abril del 2017 desde: [http://ccaa.elpais.com/ccaa/2016/10/04/madrid/1475607497\\_854244.html](http://ccaa.elpais.com/ccaa/2016/10/04/madrid/1475607497_854244.html)
- Universidad Internacional de Valencia (2015, 19 de Agosto). *Inteligencia emocional: una buena forma de prevenir el acoso escolar*. Extraído el 2 de Abril de 2017 desde: <http://www.viu.es/inteligencia-emocional-una-buena-forma-para-prevenir-el-acoso-escolar/>
- Yeager, D.S., Fong, C.J., Lee, H. Y., y Espelage, D. L. (2015). Declines in efficacy of anti-bullying programs among older adolescents: Theory and a three-level meta- analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 37(1), 36-51. DOI: 10.1016/j.appdev.2014.11.005

## **ANEXO 1. EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.**

### **SESIÓN N° 1. “APRENDEMOS A RECONOCER EMOCIONES.”**

#### ACTIVIDAD N° 1. “¿Qué emoción representa cada imagen?”

En primer lugar, se muestra a los alumnos cinco imágenes que representan cada una de las emociones básicas. En segundo lugar, con el fin de comprobar si logran identificar qué emoción se corresponde con cada imagen, éstos deberán anotar individualmente de bajo de cada foto el nombre de la emoción. El ejercicio se supera satisfactoriamente si no se comete ningún fallo. Además, cada alumno contará con un folio propio donde anotará sus respuestas.

#### ACTIVIDAD N° 2. “Situación-Emoción.”

En primer lugar, se proporciona a cada alumno de manera individual una ficha con el nombre de las emociones básicas. Seguidamente, deberán pensar en una situación de su vida que les provoque cada emoción y anotarla detalladamente con una justificación. Por último, cada persona podrá escoger la situación que quiera compartir con el resto y exponerla en voz alta.

#### TAREA PARA CASA. “El juego de los detectives.”

En esta actividad se les pide a los alumnos que analicen un trozo de sus películas favoritas para la siguiente sesión como si fuesen detectives. Deben fijarse en un personaje de la película y anotar durante el tiempo que ellos consideren oportuno todas las emociones que encuentren y el motivo por el que creen que aparece esa emoción. De este modo, resultará más sencillo en el futuro comprender las emociones de los demás.

### **SESIÓN N° 2. “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.”**

#### ACTIVIDAD N° 1.

En esta actividad los alumnos visualizan un vídeo sobre un niño que sufre acoso escolar en el colegio. La persona encargada de impartir la sesión debe evitar mencionar el término “Bullying” o acoso escolar y únicamente debe plantear las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es la emoción que más aparece en este vídeo?
2. ¿Por qué creéis que es?
3. ¿Os gustaría sentirlos la mayor parte del tiempo así?
4. ¿Cómo se podría cambiar la situación?

Las preguntas se llevan a cabo de forma oral con el fin de abrir debate y comparar distintas opiniones. El objetivo es que todos los alumnos aporten sus ideas y logren llegar a un consenso.

ACTIVIDAD N° 2. “¡Mímica en parejas!”.

En primer lugar, todos los participantes deben colocarse en parejas. Seguidamente, a un miembro de la pareja se le proporciona una cartulina con una situación que debe representar sin hablar. Por lo tanto, el compañero que debe adivinar la situación debe prestar especial atención a la comunicación no verbal (expresiones, gestos, posturas, etc.). Por último, se intercambian los roles con el objetivo de que todos los alumnos lleguen a representar una situación.

### **SESIÓN N° 3. “LA AUTOESTIMA.”**

ACTIVIDAD N° 1. “Las cualidades de mi nombre”.

En primer lugar, cada alumno debe apuntar en una cartulina proporcionada por el docente su nombre con las letras claras y grandes. Seguidamente, los participantes deben anotar de bajo de su nombre distintas cualidades propias que comiencen por cada letra del nombre.

Ejemplo: SARA: Simpática, Amable, Respetuosa y Amorosa.

ACTIVIDAD N° 2. “Las cualidades de mi compañero”.

En primer lugar, el docente reparte a cada alumno un papel con el nombre de un compañero al azar. Seguidamente, cada participante debe anotar tres cualidades que piense que posee la persona que le ha tocado y justificar el motivo de haber escogido esas virtudes. Por último, el docente recoge los papeles y reparte a cada alumno el suyo.

### ACTIVIDAD N° 3. “Mi yo del futuro”.

Esta actividad consiste en que cada persona de manera individual anote un adjetivo que la defina en el presente y otra cualidad que le gustaría o bien mejorar, o bien poseer en el futuro. Cada participante debe leer en voz alta lo que ha escrito y el resto de compañeros puede aconsejar sobre cómo lograr mejorar en aquello que quiere. Por último, los alumnos deben guardar el papel y en un par de semanas recuperarlo con el fin de comprobar si han conseguido ser mejores en aquello que querían.

### TAREA PARA CASA.

Esta actividad consiste en que los alumnos reflexionen en casa sobre qué les gustaría mejorar y sobre cómo piensan hacerlo respecto a tres facetas distintas de la vida: escuela, amigos y familia. En la próxima sesión aquel que quiera podrá exponer sus respuestas en voz alta.

## **SESIÓN N° 4. ¿QUÉ PIENSO SOBRE MÍ MISMO?**

### ACTIVIDAD N° 1. “Véndete”.

En esta actividad cada alumno debe ponerse en pie e inventarse un anuncio sobre él mismo para intentar “venderse”. El objetivo es exponer en público sus virtudes y puntos fuertes para darse a conocer y convencer al público de que vale la pena. Muchas veces tenemos en clase compañeros de los que sabemos muy poco, y esta es una buena ocasión para que todos sepan un poco más de todos y se despierte el interés por ampliar el abanico de amistades.

### ACTIVIDAD N° 2. “La rueda de la vida”.

En primer lugar, se le otorga a cada alumno una cartulina con la que deberá crear la rueda. Seguidamente, éstos deben dibujar un círculo con un compás con el objetivo de que quede perfectamente redondo. Una vez que el círculo está finalizado, cada persona debe escoger cinco cualidades y dividir el círculo en cinco porciones iguales. En el medio de cada porción se debe dibujar una recta de un color distinto y numerarla de 0 a 10. Por último, cada persona debe dibujar un punto en el número que considere que representa el nivel de la virtud que posee en el presente. Por ejemplo, si una de las virtudes que un alumno escoge es generosidad y éste piensa que a veces es generoso pero en muchas ocasiones no, se debe colocar el punto en el valor 5. Una vez dibujado el punto en cada adjetivo, éstos deben ser unidos con la ayuda de una

regla creando un dibujo. De igual manera, se deben unir todos los valores 10 creando otro dibujo. De este modo cada alumno puede observar gráficamente lo lejos que está cada cualidad del ideal (10). Los puntos más alejados del 10 son las cualidades en las que más duro debe trabajar.

#### TAREA PARA CASA.

Cada alumno deberá ser el profesor de toda la clase durante los últimos diez minutos de la siguiente sesión. Todos deben mostrar al resto algo que sepan hacer bien, por ejemplo: contar chistes, hacer trucos de magia, cantar, bailar, traer algo que hayan cocinado solos, etc. De este modo, todos los alumnos tendrán su momento especial en el que se sentirán admirados por el resto de compañeros.

### **SESIÓN Nº 5. “LAS HABILIDADES SOCIALES, PARTE I.”**

#### ACTIVIDAD Nº 1. “El dragón, la tortuga y la persona”.

En primer lugar y tras haber definido previamente el significado de asertividad, pasividad y empatía, se relaciona cada estilo de comportamiento con un dragón, con una tortuga y con una persona.

- Dragón (estilo Agresivo): Impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunica amenazando, insultando y agrediendo. Suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (estilo Pasivo): Se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defiende sus intereses, no expresa sentimientos, ideas u opiniones.
- Persona (estilo Asertivo): Se comunica utilizando bien las palabras y respeta tanto sus propios derechos como los del resto. Dice lo que le molesta sin hacer daño a las demás personas.

Seguidamente se invita a los alumnos a reflexionar sobre el hecho de que para alcanzar la felicidad y el bienestar individual y colectivo se debe intentar comportarse de un modo asertivo.

Por último, se le proporciona una ficha a cada alumno individualmente para que la rellene. Esta ficha (se puede ver en el Anexo) recoge diferentes afirmaciones tales como “No le importa la opinión de los demás” para que la persona marque una cruz

en la casilla del dragón, de la tortuga o de la persona. De este modo, se podrá observar si han quedado claros los conceptos previamente definidos y si los alumnos han captado bien la diferencia entre un estilo de comportamiento agresivo, pasivo o asertivo.

#### ACTIVIDAD N° 2. “La fábula de los pájaros”.

En esta actividad el docente expone a los alumnos una fábula sobre dos pájaros para que posteriormente reflexionen a través de seis preguntas. La fábula narra la siguiente historia:

“Una mañana soleada de otoño en un bosque perdido dos pájaros muy amigos discutían sin cesar, ya que cada uno de ellos pensaba que las hojas de los árboles eran de un color distinto. Uno de ellos, el que se encontraba posado más arriba sobre el tronco de un anciano árbol, afirmaba que las hojas eran verdes. El otro, situado por debajo, aseguraba que las hojas de los árboles eran marrones. Durante varios días estuvieron discutiendo y discutiendo hasta el punto en el que dejaron de hablarse y perdieron la amistad. Los dos estaban muy tristes por no poder disfrutar juntos de los días, ya que desde siempre se lo pasaban muy bien en compañía del otro. Sin embargo, ninguno de los dos quería darle la razón al otro, ya que realmente pensaban que ellos eran los únicos que decían la verdad. Un buen día, apareció por el árbol una sabia gaviota que les preguntó sobre cuál era el motivo de su enfado. El pájaro que se encontraba arriba le dijo que estaba enfadado con su amigo porque las hojas eran verdes y en vez de darle la razón sobre algo evidente le llevaba la contraria diciéndole que las hojas eran marrones. El otro pájaro añadió que verdaderamente él veía las hojas marrones, que había intentado verlas verdes pero que realmente eran marrones y no podía hacer nada. La gaviota, sorprendida, comenzó a reír sin censar e invitó a cada pájaro a cambiarse de lugar. El pájaro de arriba se situó en el tronco en el que estaba posado el de abajo, y viceversa. Para la sorpresa de ambos, se dieron cuenta de que los dos decían la verdad y tenían razón. Las hojas por arriba eran verdes y por debajo eran marrones, y solo hasta el momento en el que se pusieron en el lugar del otro consiguieron comprenderlo. Muchas veces juzgamos a las personas por tener opiniones diferentes a las nuestras y pensamos que nosotros somos los únicos que tenemos la razón. Sin embargo, es posible que las personas pese a tener distintas opiniones compartan la razón y sus creencias sean todas igual de verdaderas que las tuyas. Os invitamos a que la próxima vez que os encontréis en una situación parecida os pongáis en el lugar del otro antes de perder un valioso tiempo estando enfadados.”

Por último, los alumnos deben responder a las siguientes cuestiones en voz alta con el fin de reflexionar y debatir sobre la fábula y la importancia en situaciones como esta de la empatía. Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Por qué discutían?
2. ¿Por qué cada uno veía un color?
3. ¿Qué descubrieron cuando se pusieron en la misma rama?
4. ¿Quién estaba diciendo la verdad?
5. ¿Quién tenía razón?
6. ¿Conclusión?

#### TAREAS PARA CASA.

Los alumnos deben anotar en los próximos días una situación de su vida cotidiana que les haya hecho actuar como un dragón, una tortuga o una persona. Además, deben añadir lo que deberían haber cambiado en sus acciones o actitudes para haber sido un poco más “persona”.

### **SESIÓN N° 6. “LAS HABILIDADES SOCIALES, PARTE II.”**

#### ACTIVIDAD N° 1. “El lago encantado.”

Para llevar a cabo esta dinámica se delimita un espacio con aros para que los participantes permanezcan dentro de ellos. El espacio será muy limitado y éstos deberán ser ingeniosos para que todos quepan dentro de los aros, ya que si cuando finalice el juego hay algún participante fuera, todos perderán. Deben imaginar que fuera de los aros hay un lago encantado que congela el corazón de quien lo pise. La persona que toque las aguas de ese lago sólo se podrá salvar si otro compañero le brinda un verdadero abrazo que consiga descongelar su corazón. El objetivo es que todos logren permanecer en las piedras del lago (aros) ayudándose mutuamente y coordinándose entre sí.

#### ACTIVIDAD N° 2. “El teléfono escacharrado.”

En primer lugar el docente le comunicará a un alumno un mensaje de dificultad y extensión media que debe memorizar y transmitir a sus compañeros. Seguidamente, todos deberán colocarse en un círculo de modo que el mensaje vaya pasando de persona a persona. Finalmente, se comprueba el grado de similitud entre el mensaje inicial y el mensaje que ha llegado al último alumno. Los participantes deben ser conscientes de que si prestan atención y escuchan de un modo activo es posible que el mensaje se distorsione en menor medida.

Tras esta dinámica, se plantea a los alumnos las siguientes cuestiones con el fin de reflexionar en grupo:

1. ¿Ha cambiado el mensaje original?
2. ¿Por qué?
3. ¿Pensáis que prestar atención es importante?

TAREAS PARA CASA.

Durante la próxima semana, todos deben escoger a una persona (padre, madre, amigo, etc.) y ayudarla con alguna tarea que deba realizar. De este modo, conseguirán que esa persona acabe antes su tarea y el alumno se sentirá muy útil.

## **SESIÓN Nº 7. “APRENDEMOS A RESOLVER CONFLICTOS.”**

ACTIVIDAD Nº 1. “¿Qué puedo hacer?”

A través de esta actividad los alumnos analizarán una rueda que contiene nueve conductas que se pueden escoger a la hora de resolver un conflicto. Las alternativas son las siguientes: caminar e irme, decirles con voz alta que paren, irme a otra actividad, piedra, papel y tijera, usar un mensaje donde expreso lo que siento, pedir disculpas, hablar sobre el tema, ignorar y esperar para calmarme.

Tras exponer las diferentes conductas, es importante que los alumnos comenten en grupo situaciones en las que sea conveniente comportarse de una u otra forma. Hay veces que marcharse de la situación de conflicto sería positivo, mientras que hay situaciones en las que hablar sobre el problema o pedir disculpas es mejor.

## ACTIVIDAD N° 2. “Juego de rol.”

En primer lugar, en esta actividad los alumnos deben explicar situaciones de conflicto que se hayan dado en el pasado. Seguidamente, las personas implicadas en los conflictos deberán llevar a cabo una representación del problema en donde los roles se intercambien entre ellos. De este modo, el conflicto debe ser visto desde la perspectiva de la otra persona para que aparte de intentar buscar soluciones haciendo referencia a la rueda anterior, los alumnos lleguen a comprender qué es lo que sentía su compañero en el momento del conflicto. Con el objetivo de facilitar la representación, se proporcionará a los alumnos que vayan a llevar a cabo la actividad todo lo necesario para que el contexto sea lo más parecido posible al real.

## TAREA PARA CASA.

Los alumnos deben fijarse en una situación de conflicto que ocurra en la próxima semana con un familiar, un amigo, un profesor, etc. y aplicar los cuatro pasos explicados en esta sesión con el fin de resolverlo de un modo efectivo.

## **SESIÓN N° 8. “EL GRUPO Y YO.”**

### ACTIVIDAD N° 1. “Pies atados.”

El juego consiste en formar parejas y atarles el tobillo izquierdo de una de ellas con el tobillo derecho de la otra para que tengan que ponerse de acuerdo a la hora de llevar a cabo cualquier movimiento. El objetivo es que, a medida que avanza el juego, las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir formar una hilera con todos los participantes. La persona que dirige la dinámica debe darles indicaciones y complicarlas cada vez más. Por ejemplo: caminar sólo hacia delante, caminar con los ojos cerrados, etc.

### ACTIVIDAD N° 2. “Construyendo juntos.”

En primer lugar, en esta dinámica se hacen dos equipos que se colocan unos frente a los otros. Seguidamente y entre todos deben conseguir hacer con su cuerpo la figura que les mande el otro equipo (figuras geométricas, animales, edificios, etc.). La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura.

## TAREA PARA CASA.

En la próxima semana todos los alumnos deben pensar en una persona de su grupo a la que les gustaría ayudar para que se sienta mejor y se lo pase mejor dentro del grupo. El objetivo es que la unión del grupo aumente y todos los que pertenecen a la clase se sientan felices por ello.



ANEXO 2.

## Trabajo de Fin de Grado

PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

“De la Violencia a la Convivencia”



# SESIÓN N° 1

“APRENDEMOS A RECONOCER EMOCIONES”

¿Qué es una **emoción**?

¿Cuáles son las **emociones básicas**?



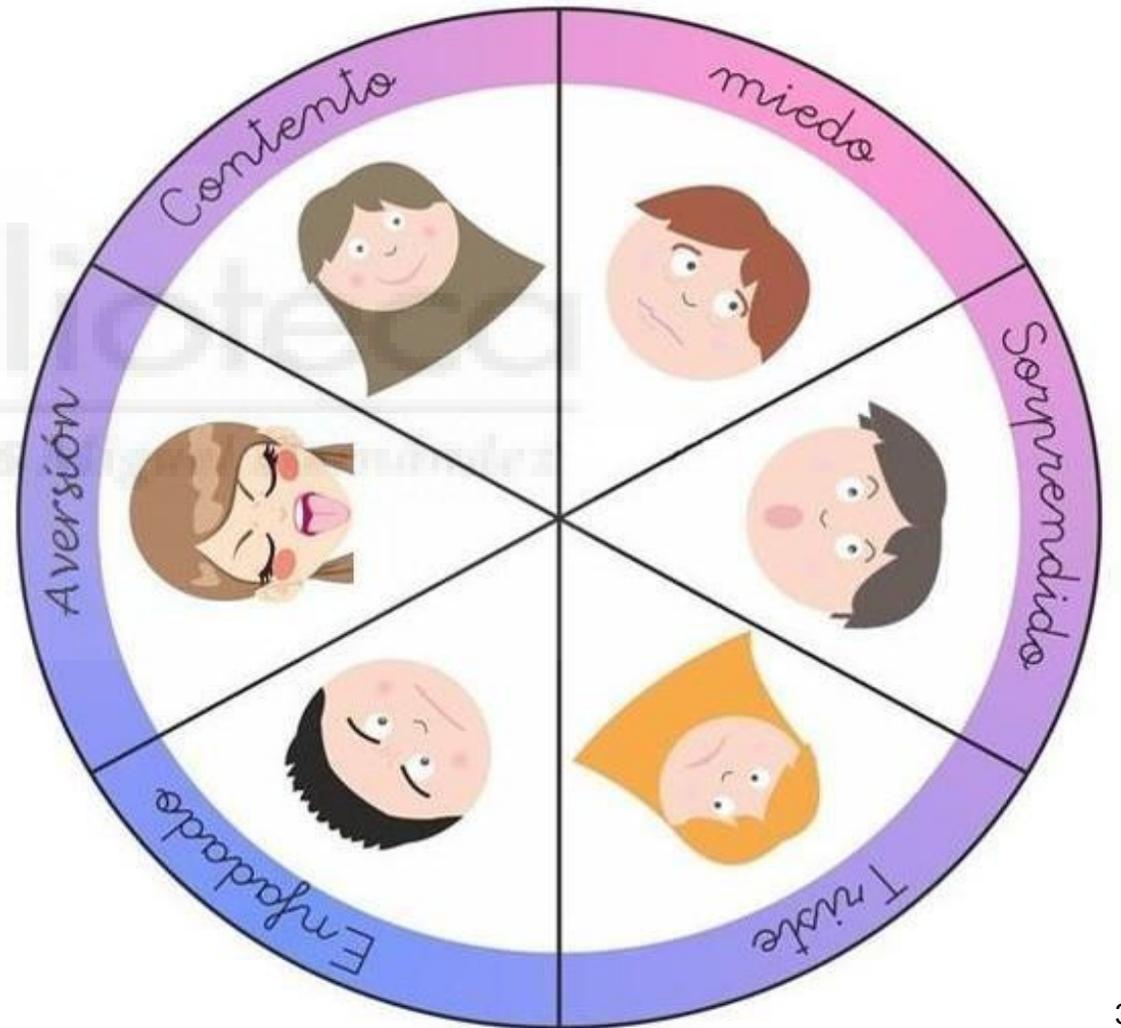


Las emociones son reacciones fisiológicas que forman parte de nuestra vida y nos proporcionan energía para resolver un problema o para realizar una nueva actividad. Nos ayudan a actuar para lograr nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades.



Hay cinco emociones básicas que manejan nuestra vida:

- La **alegría**.
- La **tristeza**.
- La **ira**.
- El **miedo**.
- El **asco**.





## La Alegría es...

La emoción que sentimos cuando algo agradable nos ocurre o simplemente nos encontramos a gusto en una situación determinada.

La felicidad está formado por grandes momentos de Alegría.



## La Tristeza es...

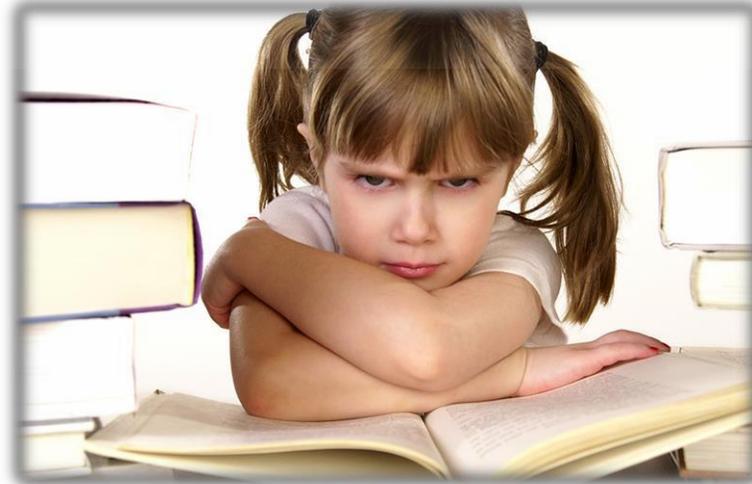
**La emoción que sentimos cuando nos sucede algo desfavorable. Tendemos a sentirnos insatisfechos y a llorar. Sin embargo, no debemos olvidar que sin la Tristeza no podría existir la Alegría.**





## La Ira es...

La emoción que sentimos cuando nos enfadamos.  
Nos ayuda a poner en marcha un mecanismo para defendernos ante las cosas que nos provocan disgusto.





## El miedo es...

La emoción que sentimos cuando nos encontramos frente a un peligro real o imaginario. El miedo es necesario, ya que si no existiese, pondríamos en peligro nuestra vida continuamente.



## El asco es...

La emoción que sentimos cuando algo o alguien nos produce rechazo o desagrado. El asco nos ayuda a elegir y a tomar decisiones.



# ACTIVIDAD N° 1

¿Qué emoción representa cada imagen?





# ACTIVIDAD N° 2

## “SITUACIÓN-EMOCIÓN”

ALEGRÍA	TRISTEZA	IRA	MIEDO	ASCO

(Hay que escribir en cada recuadro una situación de nuestra vida cotidiana que nos provoque esa emoción.)



# TAREAS PARACASA



Durante una tarde vais a ser...

**¡DETECTIVES!**

Tenéis que analizar un trozo de vuestra película favorita y anotar en una libreta todas las emociones que encontréis del personaje que escojáis.





# SESIÓN N° 2

## “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

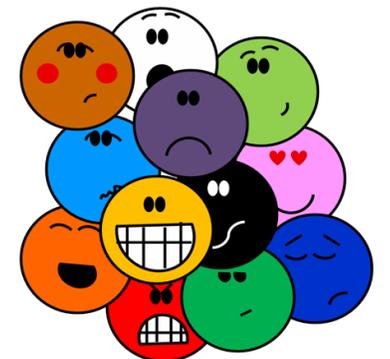
¿Qué es la **Inteligencia Emocional**?



# ACTIVIDAD N° 1

<https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ>

1. ¿Cuál es la emoción que más aparece en este vídeo?
2. ¿Por qué creéis que es?
3. ¿Os gustaría sentirlos la mayor parte del tiempo así?
4. ¿Cómo se podría cambiar la situación?





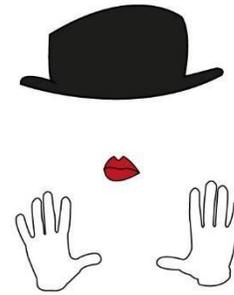
## La Inteligencia Emocional es...

- La habilidad para expresar nuestras emociones con exactitud.
- La habilidad para percibir, valorar y comprender las emociones de los demás.

(Gracias a este tipo de inteligencia podemos expresar nuestras emociones al resto y también podemos detectar las emociones de los demás. Gracias a ella nos daríamos cuenta enseguida de que el chico del vídeo anterior está triste por nuestro comportamiento y dejaríamos de hacer lo que le incomoda.)

## ACTIVIDAD N° 2

### ¡Mímica en parejas!

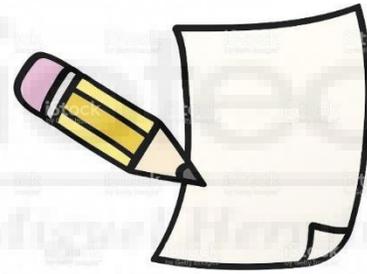


#### Instrucciones:

Todos los alumnos se pondrán por parejas. A uno de ellos se le proporcionará una cartulina con una situación que debe representar sin hablar, por lo que el compañero debe poner atención a la comunicación no verbal (expresiones, gestos, postura etc.) e intentar adivinar lo máximo posible. Cada alumno llevará a cabo una situación distinta.

## CORREGIR TAREAS PARA CASA

Cada alumno debe exponer el análisis que llevó a cabo en casa sobre su película escogida.



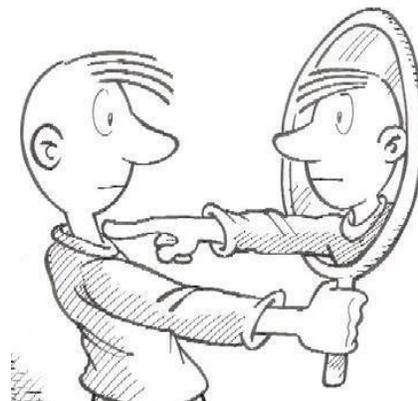
GRACIAS

# SESIÓN N° 3

## “LA AUTOESTIMA”

¿Qué es la **Autoestima**?

¿Para qué nos sirve?





## La Autoestima es...

La valoración positiva o negativa que cada persona hace sobre sí misma.



Creer o no en nosotros mismos. Además, tiene grandes efectos en los pensamientos, emociones, valores y metas.



## ACTIVIDAD N° 1

### “LAS CUALIDADES DE MI NOMBRE”

#### Instrucciones:

Cada alumno debe apuntar en una cartulina su nombre. Seguidamente, deberá anotar una cualidad de su personalidad que empiece por cada letra de su nombre.

**Por ejemplo:** SARA: Simpática, Amable, Respetuosa y Amorosa.



## ACTIVIDAD N° 2

### “LAS CUALIDADES DE MI COMPAÑERO”

#### Instrucciones:

El docente reparte a cada alumno un papel con el nombre de un compañero. Los alumnos deben escribir tres cualidades de la persona que les ha tocado y justificar por qué han escogido esas virtudes.





# ACTIVIDAD N° 3

## “MI YO DEL FUTURO”

YO SOY...



PUEDO SER MÁS...



# TAREA PARA CASA

¿En qué quiero mejorar?

ESCUELA	AMIGOS	FAMILIA
---------	--------	---------

¿Cómo voy a conseguirlo?

ESCUELA	AMIGOS	FAMILIA
---------	--------	---------

# SESIÓN N° 4

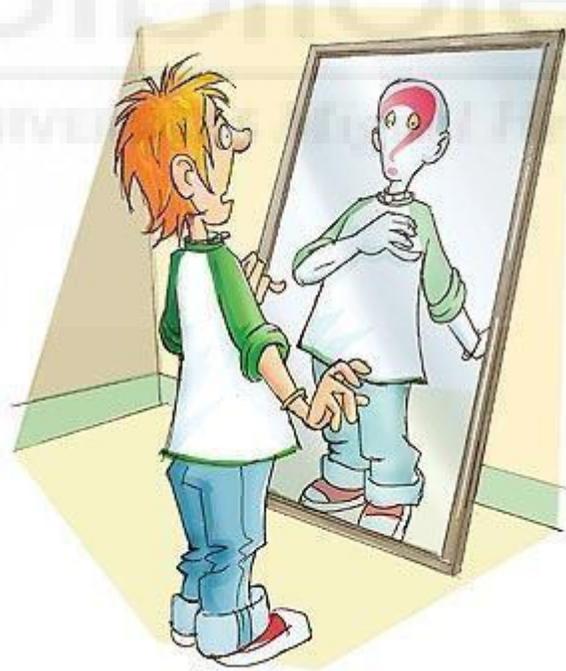
“¿Qué pienso sobre mí mismo?”

¿Qué es el **Autoconcepto**?



## El Autoconcepto es...

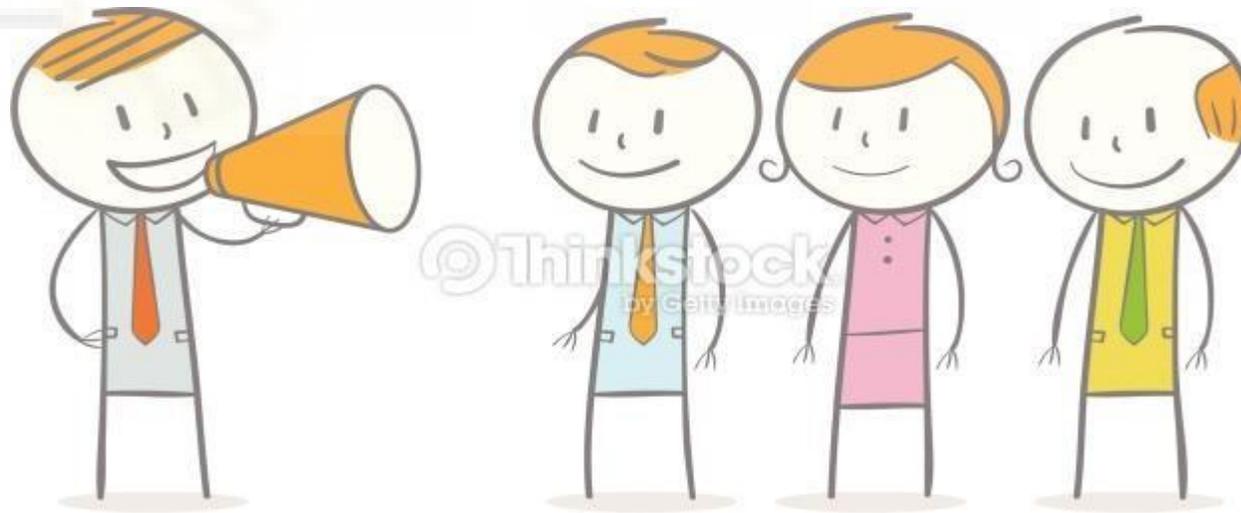
La imagen que la persona tiene de sí mismo, quién cree que es, qué capacidades y limitaciones considera que tiene, etc.



# ACTIVIDAD N° 1

## “VÉNDETE”

Instrucciones: Cada alumno debe ponerse en pie e inventarse un anuncio para intentar venderse. El objetivo es que expongan sus virtudes para convencer al resto de que valen la pena.

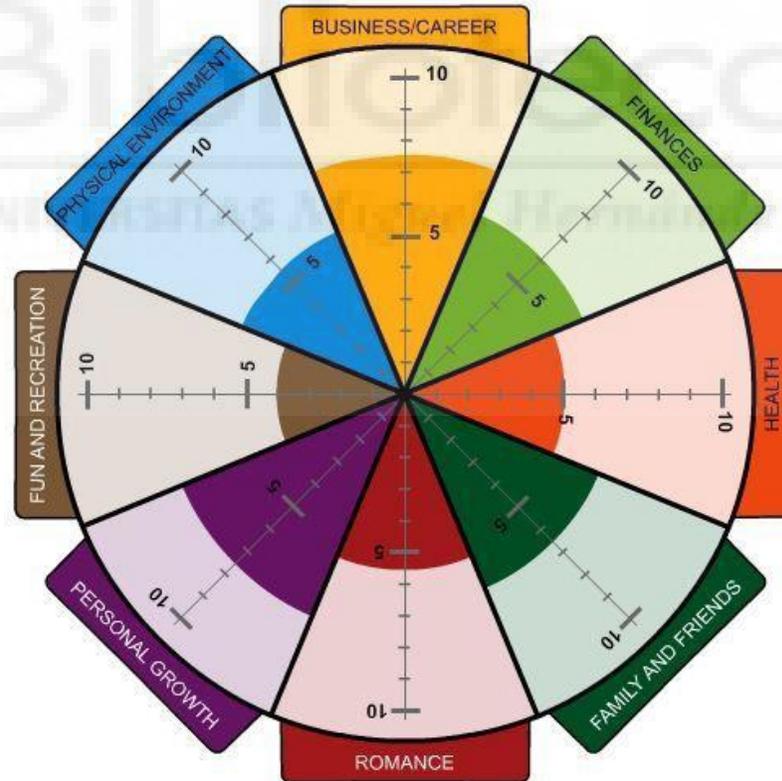




## ACTIVIDAD N° 2

### “LA RUEDA DE LA VIDA”

(Se lleva a cabo con cualidades)





## CORREGIR TAREAS PARA CASA

Y

PARA EL PRÓXIMO DÍA...



Cada alumno deberá ser el profesor de toda la clase durante los últimos diez minutos. Todos deben enseñar algo que se les de bien hacer, por ejemplo: contar chistes, hacer trucos de magia, cantar, bailar, traer algo que hayan cocinado solos, etc.

GRACIAS

## SESIÓN N° 5

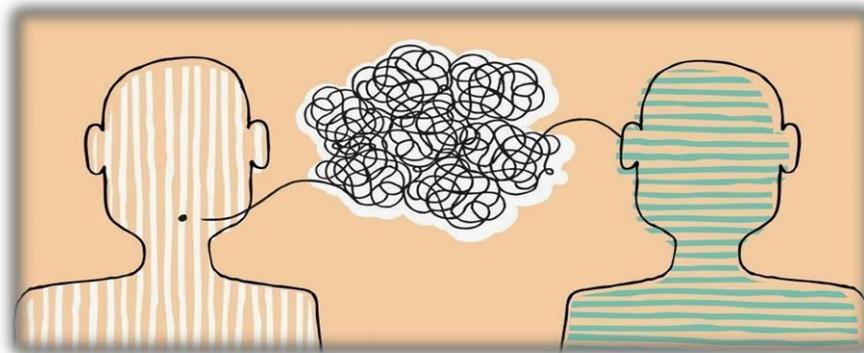
### “LAS HABILIDADES SOCIALES, PARTE I”

¿Qué son las **Habilidades Sociales**?

¿Para qué nos sirven?

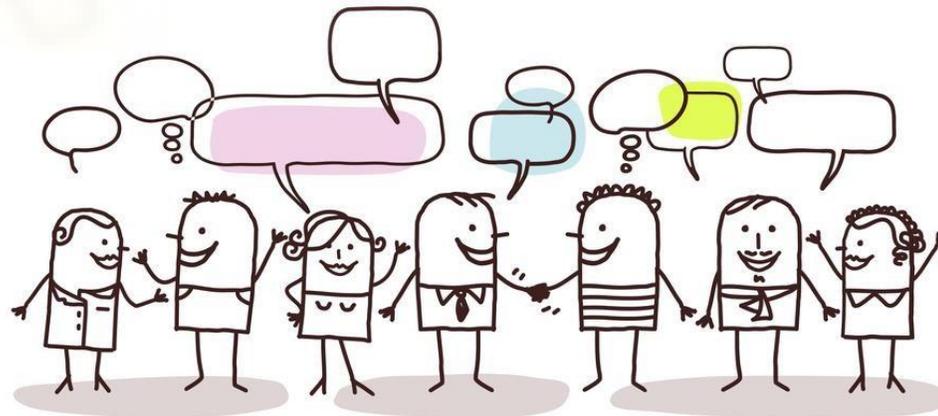
¿Qué son la **Asertividad**, la **Pasividad** y la **Agresividad**?

¿Qué es la **Empatía**?



## Las Habilidades Sociales son...

Un conjunto de conductas que nos permiten relacionarnos e interactuar con el resto de personas de forma satisfactoria.



## Y nos sirven para...



Expresar nuestros sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a cada situación y respetando a los demás.

Las **Habilidades Sociales** nos ayudan a resolver problemas inmediatos y a prevenirlos en el futuro.



- ✓ **La Asertividad es...** La habilidad social que nos permite expresar a los demás lo que sentimos de forma sencilla, clara, respetuosa y sin agredir o causar daño a la otra persona.
- **La Pasividad es...** Una actitud opuesta al compromiso y ala acción. Unapersonapasivaeslaqueno hacelas cosas porsí misma.
  - **La agresividad es...** Un estado emocional basado en el sentimiento de odio o en el deseo de herir a otra persona, animal u objeto.

# ACTIVIDAD N° 1

## “EL DRAGÓN, LA TORTUGA Y LA PERSONA”



- **Dragón** (estilo Agresivo): Impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunica amenazando, insultando y agrediendo. Suelta fuego por la boca cuando habla.
- **Tortuga** (estilo Pasivo): Se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defiende sus intereses, no expresa sentimientos, ideas u opiniones.
- **Persona** (estilo Asertivo): Se comunica utilizando bien las palabras y respeta tanto sus propios derechos como los del resto. Dice lo que le molesta sin hacer daño a las demás personas.



Para ser más felices todos debemos intentar mejorar para comportarnos de manera **asertiva** con los demás.

¡¡¿Quién de aquí quiere ser como **la persona**?!!





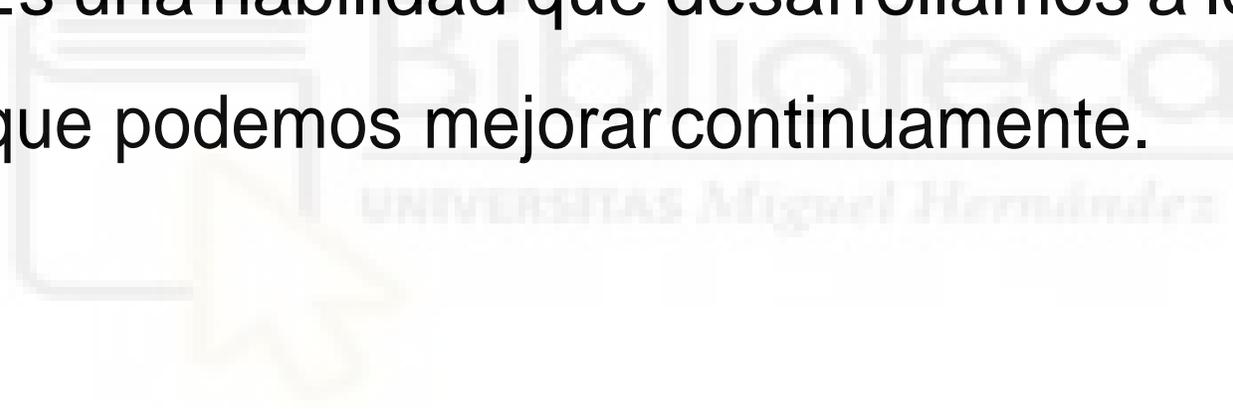
**FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA.** Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden concordar en más de un estilo.

	<b>TORTUGA (PASIVO)</b>	<b>DRAGÓN (AGRESIVO)</b>	<b>PERSONA (ASERTIVO)</b>
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			



## La Empatía es...

La Habilidad Social que nos permite percibir lo que otra persona puede estar sintiendo, poniéndonos en la situación emocional del otro. Es una habilidad que desarrollamos a lo largo de la vida y en la que podemos mejorar continuamente.



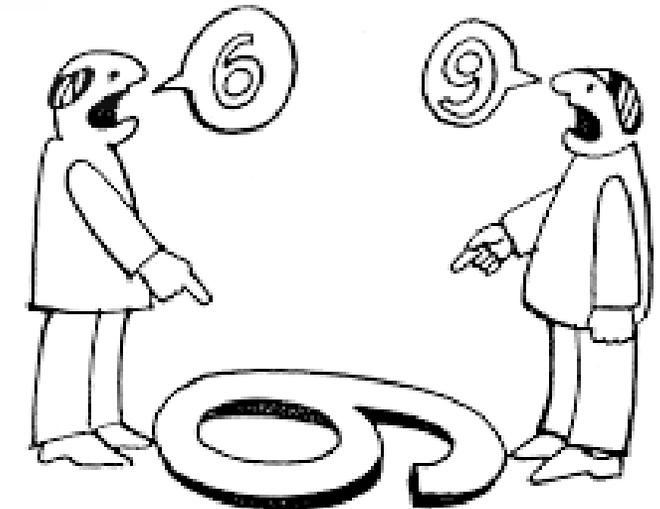


## ACTIVIDAD N° 2

### “LA FÁBULA DE LOS PÁJAROS”



1. ¿Por qué discutían?
2. ¿Por qué cada uno veía un color?
3. ¿Qué descubrieron cuando se pusieron en la misma rama?
4. ¿Quién estaba diciendo la verdad?
5. ¿Quién tenía razón?
6. ¿Conclusión?



## TAREAS PARACASA

Escribe una situación que ocurra en los próximos días en la que te hayas comportado como:

- Un dragón:
- Una tortuga:
- Una persona:



¿Qué tendrías que haber hecho para ser un poco más persona?

GRACIAS 66

## SESIÓN N° 6

### “LAS HABILIDADES SOCIALES, PARTE II”

¿Qué es la **Cooperación**?

¿Qué es la **Comunicación**?

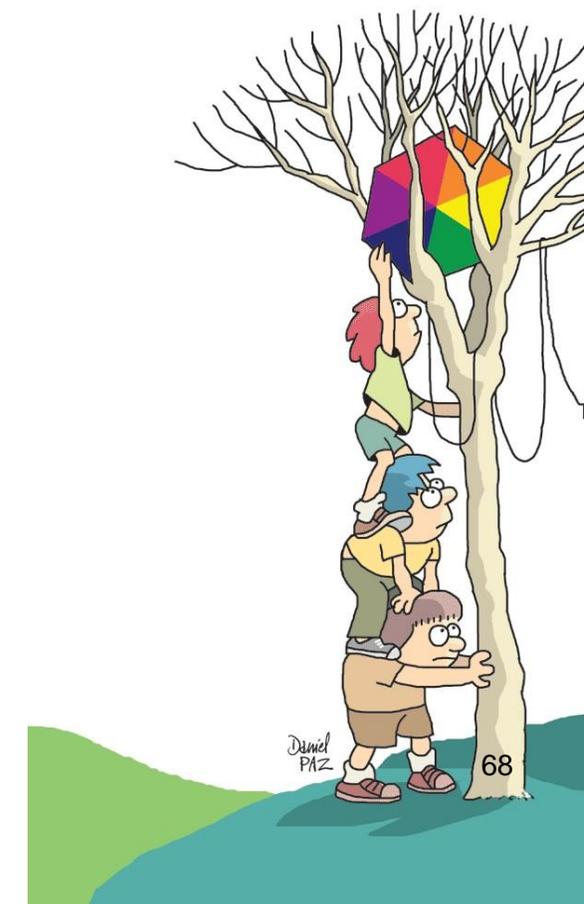




## La Cooperación es...

La capacidad de colaborar con los demás con el fin de lograr un objetivo común.

“Las alegrías compartidas son el doble, y los problemas la mitad.”





## ACTIVIDAD N° 1

### “EL LAGO ENCANTADO”



#### Instrucciones:

Se delimita un espacio con aros en los que los participantes deben permanecer. Fuera hay un lago encantado y quien lo pise caerá y se le congelará el corazón. Sólo se puede salvar si otro compañero lo abraza. El objetivo es que todos logren permanecer en las piedras del lago (aros).

## La Comunicación es...

La capacidad de escuchar y de expresar sentimientos, emociones, ideas, etc.

Sin embargo, debemos llevar cuidado ya que muchas veces lo que pretendemos expresar no es lo que la otra persona recibe. Por lo que debemos asegurarnos de que se nos haya entendido correctamente.

EMISOR-MENSAJE-RECEPTOR





## ACTIVIDAD N° 2

### “EL TELÉFONO ESCACHARRADO”



1. ¿Hacambiadoelmensajeoriginal?
2. ¿Porqué?
3. ¿Pensáisqueprestaratenciones importante?



## CORREGIR LAS TAREAS PARA CASA DE LA SESIÓN ANTERIOR

Y

PARA ESTA SEMANA...

Todos debéis escoger a una persona (papá, mamá, amigo, etc.) y ayudarla con alguna tarea que deba realizar. De este modo, conseguirás que acabe antes y te sentirás muy útil.

GRACIAS



## SESIÓN N° 7

### “APRENDEMOS A RESOLVER CONFLICTOS”



¿Qué es un **conflicto**?

¿Cómo **resolver** un conflicto de manera efectiva?

## Un conflicto es...

Una situación en la que dos o más personas no están de acuerdo con el modo de actuar de un individuo o de un grupo.

Un conflicto no siempre es algo negativo, a veces nos proporciona una oportunidad para crecer y prosperar.

## La clave está en...

El modo y el estilo con que cada persona afronta y soluciona los conflictos.



➤ PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO DE UN MODO EFECTIVO:

1. Las personas implicadas deben reunirse y conversar de manera abierta sobre cuál es la verdadera causa del conflicto.

No debemos criticar “por la espalda”.





2. Escucharse con sinceridad el uno al otro e intentar comprender la postura de la otra persona.
3. Lluvia de ideas para exponer posibles soluciones.
4. Establecer un acuerdo con el que ambas partes queden satisfechas.



# ACTIVIDAD Nº 1.

## ¿QUÉ PUEDO HACER?





## ACTIVIDAD N°2.

### “JUEGO DE ROL”

#### Instrucciones:

Los alumnos deben representar las situaciones de conflicto que ya se hayan producido cambiando la posición de las personas implicadas en él.



## TAREAS PARACASA

Fijaos en la próxima situación de conflicto que os surja con un amigo, un familiar, un profesor, etc. y llevad a cabo los cuatro pasos comentados previamente.



GRACIAS

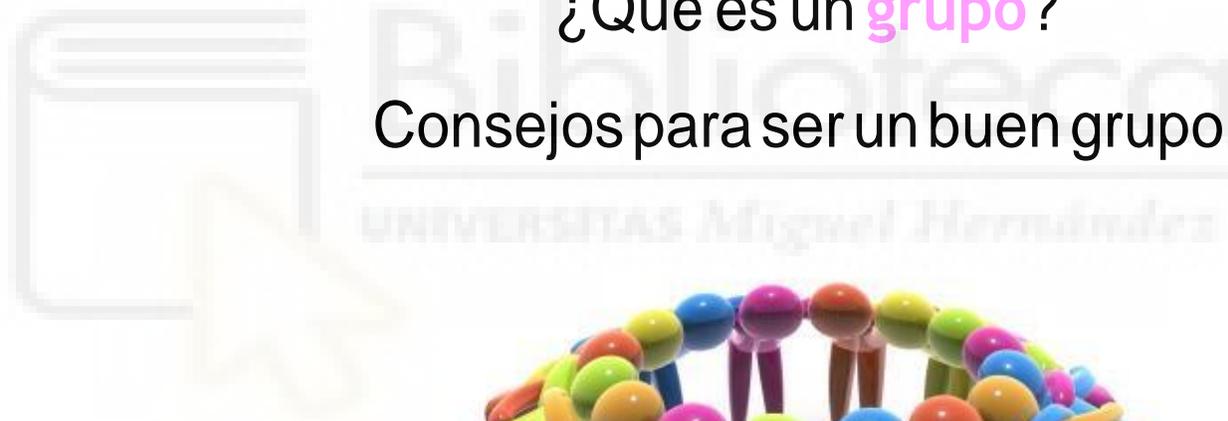


# SESIÓN N° 8

## “EL GRUPO Y YO”

¿Qué es un **grupo**?

Consejos para ser un buen grupo.





Un grupo social es un conjunto de personas con características similares que se relacionan con un cierto grado de interdependencia. Un grupo suele compartir una serie de valores y un objetivo común.

Desde pequeños formamos parte de un grupo (la familia) y ésta constituye nuestra principal fuente de apoyo.

¿Es esta clase también un grupo?

¡Sí!

A través de esta sesión debemos intentar mejorar como grupo...

¿Queréis ser el mejor grupo de este colegio?

# Consejos para ser un buen grupo que todos debemos

cumplir:



- ✓ Compartir **objetivos comunes**.
- ✓ **Respetar** a todos los miembros del grupo.
- ✓ Ayudar a que todos los miembros del grupo **se sientan parte de él**.
- ✓ La **comunicación** debe ser fundamental para tomar decisiones comunes.
- ✓ En caso de conflicto, el grupo debe fomentar que exista un **entendimiento** entre las partes implicadas para que el problema se solucione lo antes posible.

## ACTIVIDAD N° 1.

### “PIES ATADOS”

Instrucciones: El juego consiste en formar parejas y atarles el tobillo izquierdo de una de ellas con el tobillo derecho de la otra. La idea es que, a medida que avanza el juego, las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir formar una hilera con todos los participantes. La persona que dirige la dinámica debe darles indicaciones y complicarlas cada vez más.





## ACTIVIDAD N°2. “CONSTRUYENDO JUNTOS”

### Instrucciones:

En esta dinámica se hacen dos equipos que se colocan unos frente a los otros. Entre todos deben conseguir hacer con su cuerpo la figura que les mande el otro equipo (figuras geométricas, animales, edificios, etc.) La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura.





## TAREAS PARACASA

En la próxima semana todos debéis pensar en una persona de vuestro grupo que os gustaría que se sintiese o se lo pasase mejor y hacer todo lo posible para conseguirlo. El objetivo es continuar mejorando como grupo.

¡Seguro que lo conseguís!



GRACIAS

# BULL-S: Test de evaluación de la agresividad entre escolares

FORMA A (alumnado)

(F. Cerezo, 2000)

Nombre y Apellidos: _____ Edad: _____
Fecha: _____ Curso: _____ Centro: _____

**Instrucciones:** Las cuestiones siguientes ayudarán a tu profesor/a entender mejor como veis el ambiente que os rodea. Estas preguntas se refieren a **CÓMO VES A TUS COMPAÑEROS/AS Y A TI MISMO/A EN CLASE**. Tus respuestas son **CONFIDENCIALES**.

## CUESTIONARIO

Responde a cada pregunta escribiendo, **COMO MÁXIMO, TRES NOMBRES** de compañeros/as de tu clase **POR ORDEN DE PREFERENCIA**, que mejor se ajusten a la pregunta.

1. ¿A quién elegirías como compañero/a de grupo de clase?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. ¿A quién **NO** elegirías como compañero/a?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3. ¿Quiénes crees que te elegirían a ti?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. ¿Quiénes crees que **NO** te elegirían a ti?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

5. ¿Quiénes son los/as más fuertes de la clase?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

6. ¿Quiénes actúan como un/a cobarde o un bebé?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

7. ¿Quiénes maltratan o pegan a otros/as compañeros/as?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

8. ¿Quiénes suelen ser las víctimas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

9. ¿Quiénes suelen empezar las peleas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

10. ¿A quiénes se les tiene manía?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Señala la respuesta más adecuada POR ORDEN de preferencia (1º, 2º, etc)

11. Las agresiones suelen ser:

- Insultos y amenazas     Maltrato físico     Rechazo     Otras formas \_\_\_\_\_

12. ¿Dónde suelen ocurrir las agresiones?

- En el aula     En el patio     En los pasillos     Otros \_\_\_\_\_

Ahora señala **SÓLO UNA RESPUESTA**

**13. ¿Con qué frecuencia ocurren las agresiones?**

- Todos los días       1-2 veces por semana       Rara vez       Nunca

**14. ¿Crees que estas situaciones encierran gravedad?**

- Poco o nada       Regular       Bastante       Mucho

**15. ¿Te encuentras seguro/a en el centro escolar?**

- Poco o nada       Regular       Bastante       Mucho

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

