



TRABAJO FIN DE MÁSTER
**BULLYING EN
ADOLESCENTES:
ANÁLISIS Y
DESARROLLO DE
ESTRATEGIAS DE
PREVENCIÓN EN LA
EDUCACIÓN FÍSICA**

Estudiante: Erik Coronado Climent
Especialidad: Educación Física
Tutor/a: Jesús Francisco Estevez Garcia
Curso académico: 2023-24



ÍNDICE GENERAL

1. RESUMEN / ABSTRACT	4
1.1. RESUMEN	4
1.2. ABSTRACT	5
2. INTRODUCCIÓN.....	6
2.1. BULLYING	6
2.1.1. EL ACOSADOR.....	6
2.1.2. LA VÍCTIMA.....	7
2.1.3. EL ESPECTADOR.....	7
2.2. PREVALENCIA	7
2.3. FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PERPETUAR EL ACOSO	8
2.3.1. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR SER UN ACOSADOR/ABUSADOR	9
2.3.2. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR SER VÍCTIMA DEL BULLYING	10
2.3.3. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR EL SER ESPECTADOR	11
2.3.4. FACTORES PROTECTORES	11
2.4. IMPACTO DEL BULLYING EN LOS ADOLESCENTES	12
2.5. EDUCACIÓN FÍSICA Y BULLYING	13
2.6. REVISIÓN DE PROPUESTAS.....	14
3. METODOLOGÍA	17
4. RESULTADOS.....	18
4.1. PROGRAMA DE PREVENCIÓN.....	18
4.1.1. INTRODUCCIÓN.....	18
4.1.2. OBJETIVOS.....	18
4.1.3. POBLACIÓN DIANA Y METODOLOGÍA	18
4.1.4. CONTENIDOS	19
4.1.5. PREVISIÓN DE RECURSOS.	29
4.1.6. TEMPORALIZACIÓN.....	31
4.1.7. EVALUACIÓN	31
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	33
5.1. DISCUSIÓN.....	33
5.2. LIMITACIONES	34
5.3. CONCLUSIONES.....	34
6. CONTRIBUCIONES Y/O APLICACIONES PRÁCTICAS	34
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
8. ANEXOS.....	37
8.1. PRESENTACIÓN “POWER POINT” DE LA PRIMERA SESIÓN TEÓRICA	37
8.2. CARTAS PARA EL ROLE PLAY DE LA PRIMERA SESIÓN TEÓRICA.....	44
8.3. CARTAS PARA EL TORNEO DE PINFUVOTE	45

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

DeCS - (Descriptores en Ciencias de la Salud)

E.S.O. - (Educación Secundaria Obligatoria)

FEMPMI - (Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil)

LGBT+ - (Colectivo de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transgénero)





1.RESUMEN / ABSTRACT

1.1. RESUMEN

Antecedentes: Actualmente se han llevado a cabo estudios que muestran que aproximadamente un 6,2% reconocieron sufrir o haber sufrido bullying en el colegio/instituto. Estos resultados muestran la importancia de desarrollar programas de prevención de acoso escolar.

Objetivo: El objetivo del presente trabajo es generar una propuesta de prevención del bullying basada en el análisis de la situación actual del bullying en España, en concreto, en las clases de educación física.

Método: Revisión de la literatura basada en fuentes secundarias.

Resultados: Se llevó a cabo un programa de prevención frente al bullying en las clases de educación física, teniendo en cuenta la evidencia existente en la actualidad. Se desarrollo un programa con 5 actividades tanto teóricas como prácticas con la finalidad de fomentar el trabajo cooperativo, la empatía, la mejora de la inteligencia emocional y del clima escolar.

Conclusiones: A pesar de no haber sido probado en un contexto real por limitaciones en el tiempo, el programa de prevención se ha desarrollado siguiendo la evidencia existente actualmente, por lo que los resultados reales deberían de ser positivos, en la misma línea que los estudios ya existentes. Cabe destacar la importancia de seguir investigando en esta misma línea.

Palabras Clave: Acoso escolar, instituto, intervención, programa, actividad física.



1.2. ABSTRACT

Background: Studies have now been carried out which show that approximately 6.2% acknowledged suffering or having suffered bullying at school/college. These results show the importance of developing bullying prevention programmes.

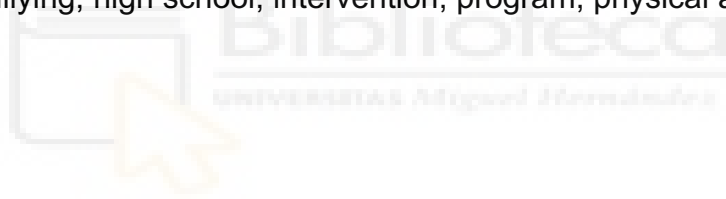
Aim: The aim of the present work is to generate a bullying prevention proposal based on the analysis of the current situation of bullying in Spain, specifically in physical education classes.

Method: Literature review based on secondary sources.

Results: A bullying prevention programme was carried out in physical education classes, taking into account the current evidence. A programme was developed with 5 activities both theoretical and practical with the aim of promoting cooperative work, empathy, improvement of emotional intelligence and school climate.

Conclusions: Despite not having been tested in a real context due to time constraints, the prevention programme has been developed following the current evidence, so the real results should be positive, in line with existing studies. It is important to emphasize the importance of further research along these lines.

Key words: Bullying, high school, intervention, program, physical activity.



2. INTRODUCCIÓN

2.1. BULLYING

El bullying o acoso escolar ha sido definido por muchos autores a lo largo de los años, Armitage, 2021 ; Camacho et al., 2023; Gabrielli et al., 2021; Oñate & Piñuel, 2006 y Sánchez-Queija et al., 2017 lo definen como “una conducta agresiva y repetida en el tiempo que involucra un desequilibrio en el poder, en el cual hay una persona o un grupo de estas que desempeñan su poder sobre otra persona, de forma completamente intencionada con la finalidad de causar daños tanto físicos, así como psicológicos y verbales a través de la intimidación, el hostigamiento o el maltrato”.

Estos comportamientos pueden darse en diferentes entornos, no exclusivamente en el escolar, también lo podemos encontrar en el entorno familiar, trabajo, social... y puede darse en cualquier etapa de la vida. Sus efectos son muy negativos y perjudiciales en la víctima, y es por ello por lo que el bullying es un problema que necesita de una correcta intervención, pero sobre todo de una buena prevención para evitar que se produzca.

Es importante tener en cuenta que existen diferentes roles en los que se puede vivir el bullying, como son: el acosador, la víctima y por último a tener en cuenta también el espectador que presencia la situación de bullying.

Además, existen diferentes tipos de bullying (Armitage, 2021), entre los que se encuentran los siguientes:

- **Bullying físico:** Es aquel en el cual se llevan a cabo agresiones (golpes, patadas, empujones...).
- **Bullying verbal:** Es en el cual se emplean insultos, amenazas, burlas, palabras hirientes y actitudes verbales agresivas.
- **Bullying social o relacional:** Es aquel bullying en el que existen acciones con la finalidad de perjudicar la reputación o las relaciones sociales de la víctima. Algunos actos característicos de este tipo de acoso son la manipulación social, la expansión de rumores o la exclusión.
- **Bullying cibernético (ciberbullying):** Se desarrolla a través de los medios digitales como pueden ser las redes sociales, mensajes de texto con amenazas o difusión de contenido dañino en línea.

En el presente trabajo, se va a centrar el foco en el bullying físico, verbal y social, y no tanto en el ciberbullying.

2.1.1. EL ACOSADOR

Según los estudios de Armitage, 2021 y Gabrielli et al., 2021 el acosador, al cual también se le suele denominar como “Bully”, es aquella persona o grupo de estas que ejerce ese comportamiento agresivo y repetitivo en el tiempo que hemos denominado antes como “Bullying o acoso escolar”. El acosador, emplea su posición de poder para humillar, intimidar e incluso agredir de forma física, verbal o psicológica a otra persona o grupo de personas.



Por lo general, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la mayoría de los artículos que han estudiado la situación actual del bullying, se ha visto que los acosadores, suelen ser niños o adolescentes que padecen problemas de autoestima, no son capaces de controlar sus emociones o incluso han sido la propia víctima de bullying en el pasado (Armitage, 2021; Cuesta et al., 2021; Feijóo & Rodríguez-Fernández, 2021; Gabrielli et al., 2021; Oñate & Piñuel, 2006; Sánchez-Queija et al., 2017).

2.1.2. LA VÍCTIMA

En un caso de bullying, la víctima es aquella persona que recibe las actitudes y actos agresivos repetidos por parte del acosador. Es aquella persona o grupo de personas que es intimidada, humillada y suele sufrir algún daño físico, pero sobre todo verbal y psicológico.

Ser víctima de bullying implica sufrir muchos efectos negativos tanto en la salud como en el bienestar, desde problemas sociales hasta problemas emocionales e incluso académicos (Armitage, 2021; Gabrielli et al., 2021). Las víctimas del bullying no son ni responsables ni culpables de la situación, y es por eso por lo que es importante concienciar a las personas de su alrededor, para apoyarlas y ayudarlas a afrontar los efectos sufridos por el acoso.

2.1.3. EL ESPECTADOR

Los espectadores pueden ser cualquier persona que esté presente en la situación: compañeros de clase, amigos o personas desconocidas y aunque no son los culpables de la situación de acoso, si no actúan para frenarla pueden estar contribuyendo a prolongar la situación e incrementar el daño a la víctima. Cabe destacar que los espectadores tienen un papel fundamental en la prevención del acoso para intervenir y frenar el comportamiento agresivo (Armitage, 2021).

2.2. PREVALENCIA

En España, el bullying, ha sido objeto de estudio en múltiples investigaciones para determinar su prevalencia. Estudios como el de (Sánchez-Queija et al., 2017) analizaron la prevalencia del bullying en diferentes años, para obtener un porcentaje de los datos analizados. El estudio analizó la frecuencia del bullying en los años 2006, 2010 y 2014, obteniendo un porcentaje aproximado de un 4,3% de personas que sufrían acoso en el contexto escolar. No obstante, un dato importante de sus hallazgos fue que apreciaron un aumento de casos de bullying que llegó a comprender el 20% en el año 2014.

Además, Sánchez-Queija et al., 2017 muestra que en años anteriores (entre 2002-2006) se observó que la prevalencia del bullying era menor que en los años siguientes, por lo que se destaca la importancia de implementar medidas para frenar el aumento de casos de bullying.



Un estudio anterior Oñate & Piñuel, 2006, realizado en el año 2006 por la FEMPMI (Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil) es el “Informe CISNEROS X”. Se trata de un informe más completo en el que se tuvieron en cuenta muchas más variables y aspectos importantes, como por ejemplo la diferencia entre sexo y edades.

En este se observó que la tasa de bullying en España era de aproximadamente un 23,3%, contemplándose una prevalencia mayor de acoso entre los niños (24,4%) que entre las niñas (21,6%).

El informe también mostró una evolución en la manifestación de la violencia y acoso escolar por cursos, siendo los alumnos de 3º y 4º de la E.S.O. los que presentan una mayor incidencia de estas conductas.

Por lo que respecta a la evolución del acoso y la violencia escolar según las edades, se registró un incremento en la prevalencia de estas acciones a partir de los 12 años, alcanzando su punto máximo en la adolescencia.

En la misma línea que el “informe CISNEROS” pero más recientes encontramos el que realizó la Universidad Complutense de Madrid junto a la Fundación Cola Cao (Díaz-Aguado et al., 2023) muestran que aproximadamente el 6,2% de los alumnos reconocieron sufrir o haber sufrido acoso escolar.

En el mismo sentido que en los años anteriores, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas, siendo estas últimas las que presentan un mayor porcentaje de haber sufrido bullying frente a los chicos. Observándose, además, que a medida que aumentan los cursos en el caso de los chicos aumentan los casos de bullying y en el de las chicas disminuye.

Se observó que los adolescentes que pertenecen al colectivo LGBTQ+ tienen más probabilidades de sufrir acoso frente a las personas que no pertenecen al colectivo.

2.3. FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PERPETUAR EL ACOSO

Aunque no existe un único factor que explique por qué un adolescente participa en el acoso escolar, o, por lo contrario, es víctima de éste, se han identificado ciertas características que pueden aumentar el riesgo de verse inmerso en una situación de acoso.

Autores como Cuesta et al., 2021 y Oñate & Piñuel, 2006 han identificado diversos factores que influyen en el acoso escolar y entre los cuales se destacan los siguientes:

1. Factores familiares: La falta de apoyo, la violencia doméstica, la disfunción familiar y el pertenecer a una familia monoparental se ha asociado de forma significativa con el bullying.

2. Factores sociales: La ausencia de apoyo social, la exhibición a ambientes violentos y la tenencia de armas se relacionan con el bullying.

3. Factores individuales: La existencia de problemas mentales, antecedentes de abuso físico o sexual, al igual que la ausencia de destreza de comunicación y la soledad, se han vinculado con actitudes de acoso.



2.3.1. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR SER UN ACOSADOR/ABUSADOR

Existen muchos factores que pueden predisponer a una persona a convertirse en un abusador. Los más destacados son los siguientes (Cuesta et al., 2021; Oñate & Piñuel, 2006):

1. **La desesperanza:** Se ha correlacionado con actitudes de intimidación y agresión.
2. **El abuso de sustancias:** El consumo de alcohol y drogas se ha relacionado con comportamientos de acoso.
3. **La exposición a la violencia en el entorno familiar o social:** los estudiantes expuestos a la violencia en sus casas o comunidades tienen más probabilidades de repetir comportamientos agresivos en el entorno escolar.
4. **Problemas de conducta:** la impulsividad, los problemas de conducta y la falta de autocontrol también son factores relacionados con comportamientos de acoso.
5. **La falta de empatía:** La inhabilidad para comprender los sentimientos de los demás, así como la ausencia de empatía se correlacionan con actitudes agresivas.
6. **La búsqueda de poder o control:** algunos estudiantes pueden recurrir al acoso como una forma de obtener poder o control sobre otros, especialmente en situaciones donde perciben desigualdades de poder.
7. **La presión del grupo:** la dinámica de grupo y la influencia de pares pueden llevar a algunos estudiantes a participar en comportamientos de acoso para encajar o ser aceptados por ciertos grupos.

Estos factores por si solos no son determinantes ya que el comportamiento de acoso tiene un origen multifactorial. Es por ello por lo que es necesario ocuparse no solo de los factores que atañen a lo individual, sino también acercarse a contextos tanto familiares como sociales que impactan en este comportamiento.



2.3.2. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR SER VÍCTIMA DEL BULLYING

Así como existen factores que pueden predisponer a una persona a ser un abusador, también se ha visto que hay factores que pueden propiciar ser víctima del bullying (Armitage, 2021; Cuesta et al., 2021; Oñate & Piñuel, 2006). Los más destacados son los siguientes:

1. **La soledad:** se correlaciona con actitudes de acoso y victimización.
2. **El bajo rendimiento académico:** los estudiantes con bajo rendimiento académico se asocian con la victimización.
3. **Los problemas de conducta:** como pueden ser la ausencia de autocontrol o la impulsividad.
4. **La falta de habilidades sociales:** como puede ser la falta de empatía o asertividad.
5. **La exposición a la violencia:** tanto en el hogar como en la comunidad, tiene relación con la victimización.
6. **El sexo:** las niñas tienen mayor probabilidad de ser víctimas de acoso verbal y social mientras que los niños tienen más probabilidad de sufrir acoso físico.
7. **La edad:** los estudiantes más jóvenes tienen mayor probabilidad de ser víctimas.
8. **Las diferencias culturales:** los estudiantes pertenecientes a minorías étnicas o culturales.
9. **Discapacidad:** los estudiantes con discapacidad se asocian con la victimización.
10. **La orientación sexual:** los estudiantes pertenecientes al colectivo LGBT+ tienen más probabilidades de ser víctimas de acoso escolar.

Como se ha mencionado en el apartado anterior, estos factores no son determinantes, ya que, en el caso de la victimización, también se habla de un origen multifactorial. Además, se ha podido observar que algunos de los factores que pueden propiciar el ser víctima coinciden con los de ser acosador, (como son por ejemplo los problemas de conducta o la exposición a la violencia) por lo que dependerá de la situación de la persona el desarrollo de estos factores.

Del mismo modo que en el caso anterior, se deben abordar tanto factores individuales, así como contextos familiares y sociales que van a influir de forma directa en el comportamiento.

2.3.3. FACTORES QUE PUEDEN PROPICIAR EL SER ESPECTADOR

Además de lo mencionado anteriormente, también existen factores que pueden predisponer a una persona a ejercer el rol de espectador que presencia un caso de bullying. Entre algunos de los factores destacan los siguientes (Cuesta et al., 2021; Oñate & Piñuel, 2006):

1. **El miedo a tener represalias:** Los espectadores pueden temer represalias por parte del agresor si intervienen o denuncian el acoso.
2. **Las normas sociales:** Las normas sociales dentro del entorno escolar pueden influir en el comportamiento de los espectadores, ya sea fomentando la intervención para detener el acoso o perpetuando la cultura de silencio.
3. **La falta de habilidades para afrontar el acoso:** Los espectadores pueden carecer de las habilidades necesarias para afrontar el acoso escolar de manera efectiva, lo que puede llevarlos a ser espectadores pasivos.
4. **La búsqueda de aceptación social:** Algunos espectadores pueden temer ser excluidos o marginados si intervienen para detener el acoso, lo que puede influir en su decisión de ser espectadores.

Es importante abordar estos factores para fomentar una cultura escolar que promueva la intervención de los espectadores para detener el acoso escolar y brindarles las herramientas necesarias para hacerlo de manera segura y efectiva.

2.3.4. FACTORES PROTECTORES

No solamente se debe poner el foco en los factores de riesgo ya que existen factores protectores que son los que alejan a la persona de estas conductas de riesgo. Estudios como el de Cuesta et al., 2021 hablan de factores protectores como son el tener una buena salud mental, el hecho de pertenecer a una familia con dos padres y tener un entorno escolar positivo y seguro. Este último se relaciona con el apoyo social, otro factor protector del que hablan Oñate & Piñuel, 2006 en su estudio ya que contar con un entorno que te apoya ya sean familiares, amigos, docentes u otras personas puede proteger al alumno del acoso escolar.

Destacan también factores como el hecho de tener una buena relación familiar, así como contar con profesores comprometidos en sus clases y sus alumnos.

Desarrollar habilidades sociales como la empatía, la resolución de conflictos o la comunicación efectiva pueden beneficiar a los alumnos para saber encarar las situaciones de bullying de la mejor manera posible (Martínez-sitjes et al., 2023; Oñate & Piñuel, 2006).

Otro factor clave a tener en cuenta es el hecho de realizar una intervención temprana, para ello hay que detectar y abordar el caso de bullying lo antes posible para evitar que evolucione de forma negativa.



Pero es importante, además, para evitar que tenga lugar la situación de bullying fomentar un clima escolar positivo el cual este basado en el respeto, la tolerancia y sobre todo la inclusión para que el entorno de los alumnos sea seguro.

Todos los factores mencionados anteriormente pueden tener un papel fundamental tanto en la prevención, así como, la atenuación de los casos de acoso en el entorno escolar, fomentando de esta manera la buena salud mental de los estudiantes y por ende su bienestar.

2.4. IMPACTO DEL BULLYING EN LOS ADOLESCENTES

La violencia y el acoso escolar tienen graves consecuencias que afectan a la sociedad, una de ellas es el impacto en la salud mental ya que las víctimas pueden tener efectos negativos duraderos en esta (ya sean: problemas de ansiedad, falta de autoestima, baja capacidad de sociabilizar...).

Además, si se centra la atención en los costos económicos, se observa que el acoso puede generar grandes costes en la sociedad en lo que refiere a intervenciones educativas, a la atención médica e incluso a la baja productividad en el futuro si la víctima desarrolla dificultades a la hora de integrarse en el ámbito laboral.

Algo para tener en cuenta, es que el acoso puede fomentar el desarrollo de un clima escolar negativo, que, por ende, afectará a toda la comunidad educativa llegando a influir en la calidad tanto de la educación como del bienestar de los estudiantes. El acoso escolar puede contribuir al mantenimiento de la violencia en la sociedad ya que las actitudes y comportamientos de acoso que se han aprendido en la escuela se van a poder llevar a cabo en otros contextos sociales (Oñate & Piñuel, 2006).

El impacto del bullying puede ser significativo, teniendo consecuencias graves como son un mayor riesgo de ideación suicida o indicadores de ansiedad graves. Actitudes como la violencia psicológica, los insultos, la exclusión y la burla son las que más aumentan el riesgo de suicidio y los niveles de ansiedad.

En apartados anteriores, se ha mencionado el sexo como uno de los factores a tener en cuenta cuando se habla de acoso escolar. Cuando se hace referencia al sexo, se habla de la condición orgánica (femenina / masculina) tanto de los animales como de las plantas, pero en muchas ocasiones no se hace únicamente referencia al sexo, sino que también se tiene en cuenta el género. Éste último se refiere al grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, pero entendiéndolo desde un punto de vista sociocultural en lugar de centrarse exclusivamente en lo biológico.

El acoso escolar basado en género viola los derechos humanos y el bienestar social e individual de más o menos la mitad de las personas que pertenecen al colectivo LGBT+. Cabe destacar que el acoso escolar por diferencias de género también tiene un impacto en la sociedad y el bienestar de cada individuo.(Feijóo & Rodríguez-Fernández, 2021).



Durante la infancia y la adolescencia, los niños que son víctimas de bullying tienen más posibilidades de tener un bajo rendimiento académico debido a que sienten que no encajan en la escuela. Además, tienen más facilidad de faltar a clase y querer dejar de estudiar al cumplir la edad en la cual ya no es obligatorio estudiar. A largo plazo puede tener efectos en la salud tanto física como mental de todas las partes implicadas (víctima, acosador o espectador), pudiendo desencadenarse algún problema de salud mental como son la depresión, la ansiedad, problemas sociales, pensamientos suicidas, autolesiones abuso de sustancias y delincuencia. Recalcar también que puede tener un impacto en la salud física de los niños y/o adolescentes como pueden ser: problemas gastrointestinales, dolores de cabeza e insomnio (Armitage, 2021; Gabrielli et al., 2021).

2.5. EDUCACIÓN FÍSICA Y BULLYING

Son varios los estudios que han indagado sobre los tipos de actividad física y la asociación con la prevalencia de acoso escolar entre adolescentes en España.

Los principales descubrimientos de estudios como el de Benítez-Sillero et al., 2023 revelan que son los deportes de equipo, así como las actividades físicas planeadas y dirigidas por adultos, las que se vinculan con menor probabilidad de sufrir o tomar parte en comportamientos de acoso escolar.

Por lo contrario, la ausencia de actividad física y la práctica de esta de forma no supervisada se relaciona con una probabilidad más elevada de acoso escolar.

Estos resultados proponen que las actividades físicas dirigidas, así como los deportes de equipo se pueden emplear como un planteamiento efectivo de prevención de acoso escolar en los adolescentes. Se trata de un aspecto que debería de tenerse en cuenta a la hora de plantear la programación de la asignatura de educación física para poder promover un ambiente escolar más saludable y seguro.

Pero, además, hay estudios como el de Montero-Carretero et al., 2020 que han puesto el foco en el modelo de enseñanza que se emplea en las clases de educación física.

Se habla del estilo de apoyo a la autonomía, que es aquel en el que el profesor promueve la autonomía de los alumnos permitiéndoles ejercitarse de diferentes formas y ayudándolos a hallar soluciones, teniendo siempre en cuenta lo que el alumno quiere hacer.

Por otro lado, se habla de estilos de enseñanza controladores, que se refiere a aquellos en los que el profesor desempeña un dominio desmedido sobre el alumno en el contexto escolar empleando actitudes tales como: castigos, reproches, retirada de atención, reglas rigurosas...

Teniendo en cuenta estas definiciones, los resultados de Montero-Carretero et al., 2020, muestran que el primero de los modelos mencionados anteriormente (estilo/método de enseñanza de apoyo a la autonomía) es un buen estilo/método para emplear por los docentes para la promoción de satisfacción de los requerimientos psicológicos básicos de los estudiantes en el entorno de la educación física.



Por lo contrario, se ha visto que los estilos de enseñanza controladores generan malestar en las necesidades psicológicas básicas y por ende fomentar actitudes y comportamientos no deseados o relacionadas con actitudes de acoso.

Las necesidades psicológicas básicas elementos esenciales que sirven de motivación en el comportamiento humano ayudando al bienestar psicológico. Son tres las principales necesidades: la autonomía (que es el esmero de la propia persona por sentirse el origen de sus acciones y ser capaz de decidir su comportamiento personal), la competencia (consiste en el control del resultado y comprobar la efectividad en las acciones que se han llevado a cabo) y en último lugar la relación con los demás (que es el interés que tiene la persona por socializar y preocuparse por otros). Si estas tres necesidades se encuentran complacidas esto se asocia a un bienestar psicológico mayor, mientras que, por lo contrario, la frustración puede desencadenar consecuencias perjudiciales en el individuo (Dunton et al., 2023; Murcia et al., 2008).

2.6. REVISIÓN DE PROPUESTAS

Son muchos los autores que han estudiado el bullying en el aula y han desarrollado propuestas de prevención frente al acoso escolar. La mayoría de estos autores, no se han centrado en una asignatura en concreto, sino que se trata de un programa global que se suele realizar en horario especial, sin afectar a las horas lectivas de ninguna asignatura.

Chamizo-Nieto et al., 2020 en su estudio se centraron en la relación entre la gratitud y la inteligencia emocional, alegando que estos eran factores protectores a la hora de hablar sobre prevención del bullying. En su programa fomentaron una mejora de la inteligencia emocional del alumnado a través de ciertas actividades enfocadas a que el alumno fuera capaz de mejorar su regulación de las emociones, obteniendo como conclusiones que, efectivamente, la gratitud y la inteligencia emocional eran factores clave en la prevención del acoso escolar.

Por otro lado, Gabrielli et al., 2021 en su programa de prevención realizó un desarrollo de intervenciones digitales para la detección temprana del ciberbullying en redes sociales, haciendo hincapié en la importancia de que se tenga un enfoque integral del bullying y el ciberbullying. En este sentido Gabrielli et al., 2021 se enfocó sobre todo en la importancia de la salud mental y física de los adolescentes, siendo un factor clave a la hora de hablar sobre prevención del bullying.

Estos autores, se han enfocado en prevención a nivel del alumnado, independientemente del rol en el que se pueden ver envueltos ante una situación de bullying, pero Song & Kim, 2022 en su estudio, se centró en mejorar las competencias sociales y emocionales de adolescentes agresores a corto plazo. En este sentido, fue un programa enfocado a la intervención, el cual trató de mejorar el autocontrol, la autogestión y la empatía de los agresores para mitigar sus actitudes de acoso y frenarlas. Observaron efectos positivos del programa en los alumnos que participaron por lo que se vio que era una herramienta efectiva.



Avivar et al., 2023 en su estudio se centró en la prevención del acoso escolar a través de la promoción de un ambiente seguro y respetuoso. Propone un enfoque integral y una convivencia positiva, involucrando a docentes, orientadores, alumnos y familias, observando una reducción de la victimización y una mejora de la percepción escolar.

A diferencia de los anteriores, existen varios autores que han encaminado sus programas de prevención a un ámbito educativo muy concreto: las clases de educación física.

Benítez-Sillero et al., 2023 investigaron sobre la relación entre la actividad física y la victimización en el acoso escolar y se observó que la práctica de esta primera era un factor que podía actuar como prevención del acoso escolar.

El enfoque de las sesiones de educación física a aspectos como la empatía y el autoconcepto, así como sesiones enfocadas a la salud mental del alumnado, dio como resultado un impacto positivo en cuanto a la prevención del bullying. Por lo que se vio que la educación física es una herramienta de prevención clave.

Montero-Carretero et al., 2020 (Montero-Carretero et al., 2020) también se centró en la educación física como piedra angular para la prevención del bullying en el aula. Observó que la promoción de estilos de enseñanza que fomentan la autonomía, además de mejorar las necesidades psicológicas básicas, fomentan la motivación autodeterminada del alumnado. De esta forma se obtiene una participación activa del alumnado, la toma de decisiones por parte del alumnado, así como la resolución de problemas.

En último lugar, se han llevado a cabo estudios que se han centrado en las clases de Educación Física, enfocada a los niveles de educación primaria como es el caso de (Herrero et al., 2021). En su estudio, programa de prevención se pretende mejorar las relaciones afectivas, reconocer las emociones, mejorar la autoestima y fomentar la empatía a través de juegos cooperativos que fomenten la comunicación, la expresión corporal y la creatividad.

Estos resultados son los que han encaminado el presente Trabajo de Fin de Máster a centrarse concretamente en el bullying en adolescentes, ya que es el momento de su vida en el cual van a tener la máxima exposición al acoso.

La prevalencia del acoso escolar en España ha demostrado tanto estabilidad como variaciones a lo largo del tiempo, lo que subraya la importancia de seguir investigando y abordando este problema en el contexto educativo.



Es por ello por lo que los objetivos, tanto generales como específicos que persigue el siguiente trabajo son los siguientes:

El objetivo general es analizar la situación actual del bullying en España e identificar los factores que lleven a los agresores a llevar a cabo conductas de acoso.

Por lo que respecta a los objetivos específicos, destaca el siguiente:

-Desarrollar diferentes estrategias frente al bullying a través de actividades enfocadas a las clases de Educación Física.

El presente trabajo se va a dividir en dos partes, bien diferenciadas. En la primera de ellas se va a realizar una revisión bibliográfica sobre la literatura existente. Se plantearán algunas definiciones importantes para poder entender el enfoque del estudio como son el bullying, los diferentes tipos de bullying existentes y definiciones de cada una de las partes implicadas en una situación de acoso: acosador, víctima y espectador. Se presentarán además los diferentes factores que pueden influir en ser cada una de las partes implicadas y se comentará el impacto del bullying en los adolescentes tanto en el presente como en el futuro.

En la segunda de ellas se va a realizar el planteamiento de actividades de prevención de acoso escolar en el aula a través de actividades que se desarrollarán tanto en las clases de Educación Física como en las Tutorías. Serán actividades enfocadas a desarrollar una cohesión de grupo, así como fomentar la inteligencia emocional de los alumnos, la empatía y la asertividad.



3.METODOLOGÍA

El presente trabajo consiste en una revisión de la literatura basada en fuentes secundarias.

Se han incluido artículos tanto en inglés como en español y la fecha de publicación de los estudios ha sido de menos de 5 años (publicaciones entre 2019-2024), a excepción de los de Sánchez-Queija et al., 2017, Murcia et al., 2008 y Oñate & Piñuel, 2006 que fue publicados con anterioridad y que ha servido para contextualizar el bullying en años pasados. Se han excluido aquellos estudios que no estaban disponibles en texto completo. Se han tenido en cuenta los estudios que se han llevado a cabo en población adolescente y los artículos seleccionados son en su mayoría: revisiones sistemáticas, metaanálisis y programas de intervención que abarcan toda la problemática del bullying.

Se han descartado artículos que ponían el foco de estudio en otros países, por lo que los estudios que se han empleado para poder contextualizar la situación del bullying son en su totalidad han sido los que se han realizado en España.

Para la búsqueda bibliográfica se han utilizado las bases de datos PubMed y Scopus como fuente principal de información de búsqueda. Para la base de datos PubMed se han empleado los DeCS (Descriptor en Ciencias de la Salud) como herramienta facilitadora para la indagación de artículos en revistas científicas.

La cadena de búsqueda básica fue: ((BULLYING) NOT (CIBERBULLYING)) AND ((TEENAGERS) NOT (CHILDREN)) AND SPAIN. Pero además, se emplearon las siguientes cadenas de búsqueda:

- ((BULLYING) NOT (CIBERBULLYING)) AND ((TEENAGERS) NOT (CHILDREN)) AND ((INTERVENTION) OR (PREVENTION)).
- ((BULLYING) NOT (CIBERBULLYING)) AND ((TEENAGERS) NOT (CHILDREN)) AND PHYSICAL EDUCATION.
- ((BULLYING) NOT (CIBERBULLYING)) AND ((TEENAGERS) NOT (CHILDREN)) AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AND INTERVENTION.

Se ha efectuado una revisión de artículos relacionados con el bullying y diferentes propuestas de intervención, así como materiales presentados por asociaciones contra el bullying (como el informe CISNEROS) la cual ha permitido desarrollar la presente propuesta de prevención. Además, se han analizado propuestas tanto de prevención como de intervención que han servido para generar este programa de prevención.



4. RESULTADOS

El apartado actual pretende mostrar el desarrollo del programa de prevención frente al bullying, el cual ha tenido referencias de otros programas desarrollados por diferentes autores que se van a mencionar a continuación. Más adelante se realizará una discusión comparando los diferentes programas de prevención analizados.

Para poder desarrollar el presente programa, se han analizado varios proyectos de prevención llevados a cabo por otros autores, los cuales han servido como inspiración para llevar a cabo este programa. En el apartado de discusión se hablará de ellos de forma más extendida.

A continuación, se expone el programa de prevención planteado para este estudio, el cual se ha centrado en las clases de Educación Física.

4.1. PROGRAMA DE PREVENCIÓN

4.1.1. INTRODUCCIÓN

El presente programa de intervención ha sido desarrollado para prevenir la aparición de conductas relacionadas con el bullying en el alumnado que está cursando 2º de la E.S.O.

Para ello, se pretende impulsar la prevención del acoso escolar a través de las clases de Educación Física, creando un buen ambiente y fomentando entre otras cosas el trabajo en equipo para que el clima del aula sea el idóneo para el alumnado. Además, se pretende que el alumnado sea capaz de reconocer una situación de bullying y en el caso de darse, ser capaces de denunciarlo.

4.1.2. OBJETIVOS

Su principal objetivo es detectar las necesidades o problemas relacionados con el acoso escolar más importantes de estos alumnos / alumnas y proponer soluciones educativas para crear en ellos una mejora del clima escolar y del bienestar estudiantil.

4.1.3. POBLACIÓN DIANA Y METODOLOGÍA

La población diana a la que se dirige el presente programa de prevención son los estudiantes de 2º de la E.S.O. que cursen la asignatura de Educación Física. Para llevar a cabo los objetivos del programa, se han planificado diferentes actividades divididas en 2 bloques. Cada bloque está directamente relacionado con un objetivo específico y se van a llevar a cabo actividades tanto teóricas como prácticas. El bloque 1 se centra en la introducción al concepto de la inteligencia emocional y el desarrollo de la empatía en el alumnado mientras que el bloque 2 se centra en actividades prácticas sobre el "PINFUVOTE".

4.1.4. CONTENIDOS

Tabla 1. Resumen de la Situación de Aprendizaje

Identificación situación aprendizaje	Título	PINFUVOTE				Temporalización			
	Materia(s) / Módulo(s)	Educación Física		Nivel	Nº S.A.	Trimestre	Nº clases		
				2º ESO	6	1	3		
	Descripción: desencadenantes (reto, problema, necesidades)	El PINFUVOTE es un deporte de cancha dividida muy dinámico y con mucha continuidad de juego debido a la combinación de diferentes deportes, lo que aumenta la motivación en el alumnado. Por otro lado, desarrolla la potencia, coordinación y capacidad estratégica, además del trabajo en equipo , la cooperación y la colaboración . Estos últimos aspectos son el objeto de interés de estas actividades dentro del programa de prevención.							
	Tareas previstas	La situación de aprendizaje se iniciará con tareas para trabajar el saque y el reglamento del deporte, estas tareas serán por grupos donde se trabajará la cohesión y la cooperación del grupo .							
	Valoración del progreso aprendizaje	Para valorar el progreso en el aprendizaje se utilizarán diferentes rúbricas y hojas de control para observar cómo los alumnos han entendido las reglas del juego y el funcionamiento del juego.							
	Producto final (evidencias)	A los estudiantes se le pedirá que sean capaces de seguir el reglamento del deporte y ser capaces de jugar cooperativa y estratégicamente para conseguir los puntos.							
	Contexto	Personal		Educativo		Social		Profesional	
	C.clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
	Competencias específicas	CE 2.- Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.							
	Criterios de evaluación	1.3 2.1 2.2		Saberes básicos	Bloque 2 (Subbloque 2.1) Bloque 3 (Subbloque 3.2) Bloque 4 (Subbloque 4.1 / 4.2) Bloque 5 (Subbloque 5.2)				
	Estrategias metodológicas	Mando directo / Asignación de tareas / Descubrimiento Guiado							
	Medios y recursos	Espacios/ Instalaciones:			Pabellón / Patio				
		Materiales curriculares:			Balones / Redes / Aros / Conos / Fotocopias				
Concreción curricular	Resultados de aprendizaje								
	1. Conocer el reglamento del deporte para poder jugar un partido. 2. Jugar cooperativamente para mejorar la cohesión del grupo. 3. Potenciar las capacidades básicas para mejorar las habilidades de los alumnos. 4. Tener un conocimiento de la técnica y táctica del deporte para poder jugar un partido.								
	Objetivos a conseguir								
	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración: Promover la cooperación entre los estudiantes a través de actividades grupales como el PINFUVOTE, ayudando a fortalecer relaciones positivas entre compañeros. - Desarrollar la empatía y la capacidad de comunicación: Utilizar el deporte como medio para mejorar las habilidades sociales, fomentando la empatía y la comprensión de las perspectivas de los demás. - Reforzar la autoestima y el respeto mutuo: Proporcionar oportunidades para que cada estudiante se sienta valorado y respetado dentro del equipo, creando un ambiente de aceptación y aprecio. - Enseñar estrategias de resolución de conflictos: Utilizar situaciones de juego y entrenamiento para enseñar a los estudiantes cómo resolver conflictos de manera constructiva y pacífica. - Promover la inclusión y la diversidad: Fomentar el respeto por las diferencias individuales y culturales, celebrando la diversidad dentro del entorno escolar. - Crear conciencia sobre el acoso escolar y sus consecuencias: Utilizar sesiones educativas y discusiones para sensibilizar a los estudiantes sobre el impacto del bullying y cómo prevenirlo. - Establecer normas de comportamiento y respeto: Definir claramente las expectativas de comportamiento positivo durante las actividades deportivas y en el entorno escolar en general. 								
Desarrollo situación aprendizaje	Secuenciación de las tareas previstas por clases								
	Clase nº1. Sesión teórica.								
	Clase nº2. ¿Qué es el PINFUVOTE? (Explicación de reglamento y sesión de ejercicios técnicos) (Poster Pinfuvote).								
	Clase nº3. ¿Jugamos al PINFUVOTE? (Sesión de ejercicios tácticos y técnicos) (Rúbrica de autoevaluación).								
	Clase nº4. Torneo de PINFUVOTE (Sesión departidos) Evaluación del PINFUVOTE								
	Clase nº5. Sesión teórica.								

Tabla 2. Actividad 1 de la Situación de Aprendizaje

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"Construyendo un entorno respetuoso"					SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		6					
N.º DE CLASE	1	N.º DE ALUMNOS				18	TIEMPO		50'				
ETAPA	2º ESO					COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		1	2	3	4	5	
SABERES BÁSICOS	1	2	3	4	5	6	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1.3 / 2.1 / 2.2				
PERFIL DE SALIDA	CCL		CP	STEM		CD	CPSAA	CC	CE		CCEC		
MATERIAL	Ordenador, proyector, pen drive, hojas, impresora.							ESPACIO		Aula			
OBJETIVOS	Conseguir que al menos un 70% de los estudiantes de 2º de la E.S.O. del centro entiendan el significado de los conceptos: empatía, inteligencia emocional, bullying y sus consecuencias en las personas.												
METODOLOGÍA													
Será una actividad teórica en la que los estudiantes podrán participar preguntando, pero será guiada por el profesor.													
EVALUACIÓN													
Cuestionario sobre la empatía e inteligencia emocional. https://forms.gle/7c91Phkya8wdyRTJ8													
DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN													
<p>Introducción (5'). Se realizará una breve introducción de los aspectos que se van a trabajar en la sesión inicial.</p> <p>Cuestionario inicial (10'). Se les proporcionará a los estudiantes una hoja con un breve cuestionario sobre los temas que se van a desarrollar para poder evaluar los conocimientos previos del alumnado para poder evaluar al final del programa la eficacia de este.</p> <p>Desarrollo de la sesión teórica (20'). Se expondrá un "power point" en el que se tratarán los siguientes aspectos: empatía, inteligencia emocional, bullying y consecuencias. En el ANEXO se encuentra el "power point" que se presentaría en dicha sesión.</p> <p>Role play de las emociones (15'). Se distribuirán las tarjetas con las emociones y los roles del bullying entre todos los alumnos y se formará un círculo con las sillas. Una vez que todos los alumnos estén sentados en las sillas se repartirán las emociones a todos los alumnos para que a la señal del profesor se representen todas las emociones a la vez y así comprobar que todos los alumnos saben cómo son todas las emociones. Esto se trabajará durante tres rondas y en cada ronda el encargado de repartir las tarjetas será el profesor. Una vez estén dominadas las emociones el profesor repartirá las tarjetas con los roles que se pueden encontrar dentro de una situación de bullying las cuales se relacionarán con las emociones anteriores. Una vez repartidas las tarjetas a la señal del profesor deberán de reproducirse los roles de las tarjetas durante 15 segundos, una vez pasados estos 15' se le devolverán las tarjetas al profesor. Esto se repetirá dos veces más y una vez finalizado se realizará una puesta en común con todo el grupo para ver su reflexión como grupo y de forma individual.</p>													
REPRESENTACIÓN GRÁFICA:													
ALEGRÍA	MIEDO	TRISTEZA	IRA	ASCO	ACOSADOR	ESPECTADOR	VÍCTIMA						



OBSERVACIONES

Es importante asegurarse de que todos los estudiantes comprendan claramente los conceptos presentados durante la sesión teórica.

Durante el juego de roles, el profesor debe estar atento para asegurar que se respeten las emociones representadas y que se fomente un ambiente de respeto y empatía.

Después de la actividad, es fundamental realizar una reflexión grupal e individual para que los estudiantes compartan sus experiencias y aprendizajes.

El formulario de evaluación proporcionado al inicio de la sesión servirá para medir el progreso de los estudiantes en la comprensión de los conceptos abordados.



Tabla 3. Actividad 2 de la Situación de Aprendizaje

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		¿Conocemos el PINFUVOTE?				SITUACION DE APRENDIZAJE		6									
N.º DE CLASE		N.º DE ALUMNOS				18		TIEMPO		50'							
ETAPA		2º ESO				COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		1 2 3 4 5									
SABERES BÁSICOS		1 2 3 4 5 6				CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1.3 / 2.1 / 2.2									
PERFIL DE SALIDA		CCL		CP		STEM		CD		CPSAA		CC		CE		CCEC	
MATERIAL		Aros / Balones / Conos /Folios				ESPACIO		Pabellón									
OBJETIVOS		1. Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración. 2. Desarrollar la empatía y la capacidad de comunicación. 3. Enseñar estrategias de resolución de conflictos															
CALENTAMIENTO																	
DESCRIPCION DE LA ACCION								REPRESENTACION GRAFICA:									
<p>Coopera para que el balón pase: (5')</p> <p>El grupo se dividirá en parejas y cada pareja deberá coger un aro y un balón. Los componentes de la pareja deberán de estar siempre con una mano cogiendo el aro y con la otra mano deberán de pasar el balón por dentro del aro, el balón solo se podrá tocar una vez por jugador y para que valga el punto deberá de pasar por dentro del aro, el balón se podrá pasar utilizando todo el cuerpo. Cuantos más pases se consigan mejor ya que se estará trabajando la colaboración y la cooperación entre todos los alumnos.</p> <p>VARIANTE 1: Se realizará el mismo juego, pero los alumnos se agruparán por tríos.</p>																	
PARTE PRINCIPAL																	
DESCRIPCION DE LA ACCION								REPRESENTACION GRAFICA									
<p>El primer paso: El Saque: (5')</p> <p>Para realizar este ejercicio se necesitarán los tres campos de pínfuvote y se colocarán 6 alumnos en cada campo. En cada mitad del campo se colocarán 3 alumnos y estarán uno enfrente del otro con un balón por pareja, el alumno con balón deberá de sacar y el alumno receptor deberá de realizar un toque de pínfuvote y coger el balón, cuando esto se consiga la pareja conseguirá un punto.</p> <p>El inicio del PINFUVOTE: (15')</p> <p>Por parejas con un balón, cada uno se colocará a cada lado de la red y se irán pasando la pelota por encima de esta, el balón solo podrá dar un bote, y el balón podrá ser pasado utilizando cualquier parte del cuerpo.</p>								 									

VARIANTE 1: Se juntarán dos parejas y se seguirá con la misma dinámica, pero podrá dar un bote antes de que la toque cada jugador, máximo 3 golpes por equipo para pasar el balón.

VARIANTE 2: Igual que la anterior, pero con grupos de 8 (4vs4). 2 en la zona de delante y 2 en la zona trasera.

¿JUGAMOS?: (15')

Situación real de juego. Mini partidos a 3 minutos, cada equipo estará compuesto por tres alumnos. Se deberán de cumplir todas las normas vistas hasta el momento y añadiendo la norma de que cada punto deberán cambiar los jugadores de la zona delantera con los de la zona trasera y el saque lo realizará una persona diferente cada vez. Tampoco se podrá devolver el saque a la primera, se deberá de realizar un pase previo para poder pasar el balón. Se irán rotando los equipos para que jueguen contra otros compañeros/as.



VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCION DE LA ACCION

REPRESENTACION GRAFICA

El tripín: (5')

El grupo continuará en grupos de tres personas en el cual se deberá de conseguir el objetivo de crear los tripines que son una combinación de mano, cabeza y pie y cuando se consigue punto de esta manera vale tres puntos. Cada grupo deberá de contar el número de tripines que son capaces de conseguir. El balón podrá botar después de cada toque.



OBSERVACIONES

Participación y compromiso: Observar cómo los estudiantes se involucraron en la actividad y si mostraron interés en las diferentes variantes del juego.

Colaboración: Evaluar si los estudiantes trabajan bien en equipo, si existe algún problema de cooperación o si algunos estudiantes han destacado en el liderazgo o la colaboración.

Entendimiento de las reglas: Observar si los estudiantes han comprendido las reglas del juego y si las han seguido correctamente durante el desarrollo de la actividad.

Dinámica del grupo: Analizar cómo interactúan los estudiantes entre sí, si ha habido algún conflicto o si la dinámica del grupo ha sido positiva en general.


Adaptación y creatividad: Observar si los estudiantes han mostrado capacidad para adaptarse a las diferentes variantes del juego.

Actitud: Evaluar la actitud general de los estudiantes hacia la actividad, si han mostrado entusiasmo, respeto hacia los compañeros y disposición para participar activamente.

Sugerencias para mejorar: Identificar aspectos que podrían mejorarse en futuras sesiones, ya sea en términos de organización, explicación de las reglas, selección de variantes del juego, etc.

Tabla 4. Actividad 3 de la Situación de Aprendizaje

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		¿Jugamos al PINFUVOTE?				SITUACION DE APRENDIZAJE:		6							
N.º DE CLASE		3		N.º DE ALUMNOS		18		TIEMPO			50'				
ETAPA		2º ESO				COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		1	2	3	4	5			
SABERES BÁSICOS		1	2	3	4	5	6	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1.3 / 2.1 / 2.2					
PERFIL DE SALIDA		CCL		CP		STEM		CD		CPSAA		CC		CE	CCEC
MATERIAL		Aros / Balones / Conos				ESPACIO		Pabellón							
OBJETIVOS		1. Reforzar la autoestima y el respeto mutuo. 2. Enseñar estrategias de resolución de conflictos. 3. Establecer normas de comportamiento y respeto.													
CALENTAMIENTO															
DESCRIPCION DE LA ACCION						REPRESENTACION GRAFICA									
<p>La habilidad y la competición: (5') Cada equipo estará formado por 6 alumnos y avanzarán golpeando el balón sin que caiga al suelo hacia una zona donde habrá un aro donde Tendrá que botar el balón. Si la pelota toca el suelo el equipo tendrá que volver a la zona de inicio.</p> <p>VARIANTE 1: No se podrá golpear 2 veces seguidas con la misma parte del cuerpo. VARIANTE 2: El mismo alumno no podrá golpear 2 veces seguidas el balón. persona.</p>															
PARTE PRINCIPAL															
DESCRIPCION DE LA ACCION						REPRESENTACION GRAFICA									
<p>Coopera para que el balón pase: (15') Los grupos de 6 alumnos se dividirán en equipos de 3 alumnos. En este ejercicio se sacará desde la zona delimitada del saque y una vez el balón este en campo rival este equipo deberá devolver el balón al equipo sacador realizando un tripín (3 golpes: mano, pie y cabeza), y así sucesivamente ambos equipos. Cada grupo contará las veces que lo hacen de forma consecutiva, a ver quién consigue el mayor número de tripines. Cada fallo que haya sacará un equipo de forma alternativa y un alumno/a diferente cada vez.</p>															

<p>¿JUGAMOS?: (20') Situación real de juego. Mini partidos a 3 minutos, cada equipo estará compuesto por tres alumnos. Se deberán de cumplir todas las normas vistas hasta el momento y añadiendo la norma de que cada punto deberán cambiar los jugadores de la zona delantera con los de la zona trasera y el saque lo realizará una persona diferente cada vez. Tampoco se podrá devolver el saque a la primera, se deberá de realizar un pase previo para poder pasar el balón. Se irán rotando los equipos para que jueguen contra otros compañeros/as.</p>	
---	--

VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCION DE LA ACCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>¿Con qué golpeo?: (5') En grupos de 6 personas se colocarán en círculo y tendrán que pasarse el balón sin que este toque el suelo con la condición de que cada alumno que golpee el balón tendrá que decir el nombre de la parte del cuerpo con la cual ha tocado el balón.</p>	

OBSERVACIONES

Participación y compromiso: Observar cómo los estudiantes se involucraron en la actividad y si mostraron interés en las diferentes variantes del juego.

Colaboración: Evaluar si los estudiantes trabajan bien en equipo, si existe algún problema de cooperación o si algunos estudiantes han destacado en el liderazgo o la colaboración.

Entendimiento de las reglas: Observar si los estudiantes han comprendido las reglas del juego y si las han seguido correctamente durante el desarrollo de la actividad.

Dinámica del grupo: Analizar cómo interactúan los estudiantes entre sí, si ha habido algún conflicto o si la dinámica del grupo ha sido positiva en general.

Adaptación y creatividad: Observar si los estudiantes han mostrado capacidad para adaptarse a las diferentes variantes del juego.

Actitud: Evaluar la actitud general de los estudiantes hacia la actividad, si han mostrado entusiasmo, respeto hacia los compañeros y disposición para participar activamente.

Sugerencias para mejorar: Identificar aspectos que podrían mejorarse en futuras sesiones, ya sea en términos de organización, explicación de las reglas, selección de variantes del juego, etc.

Tabla 5. Actividad 4 de la Situación de Aprendizaje

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El gran torneo de PINFUVOTE					SITUACION DE APRENDIZAJE	6									
N.º DE CLASE	4		N.º DE ALUMNOS			18	TIEMPO		50'							
ETAPA	2º ESO					COMPETENCIAS ESPECÍFICAS					1	2	3	4	5	
SABERES BÁSICOS	1	2	3	4	5	6	CRITERIOS DE EVALUACIÓN					1.3 / 2.1 / 2.2				
PERFIL DE SALIDA	CCL		CP		STEM		CD		CPSAA		CC		CE		CCEC	
MATERIAL	Balones / Conos / Cartas					ESPACIO					Pabellón					
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reforzar la autoestima y el respeto mutuo. 2. Enseñar estrategias de resolución de conflictos. 3. Establecer normas de comportamiento y respeto. 															
CALENTAMIENTO																
DESCRIPCION DE LA ACCION								REPRESENTACION GRAFICA								
<p>Que no caiga: (5') Por equipos de tres personas, cada equipo a un lado de la red se irá pasando la pelota por encima pudiendo dar solo un bote, utilizando cualquier parte del cuerpo.</p>																
PARTE PRINCIPAL																
DESCRIPCION DE LA ACCION								REPRESENTACION GRAFICA								
<p>Torneo de PINFUVOTE: (35') Para el torneo de pinfuvote se crearán 6 equipos que estarán compuestos de 3 jugadores cada equipo, habrá dos pistas para poder jugar el torneo de pinfuvote. En cada equipo deberá de haber un representante del equipo que será el encargado de apuntar las puntuaciones y de arbitrar los partidos cuando su equipo no este jugando. Los partidos durarán 5' minutos y todos los equipos deberán de jugar contra todos. En cada partido se deberá de elegir una de las 4 cartas disponibles, las cuales darán ventaja al equipo que las ha elegido, el rol de estas cartas durará 1 minuto, una vez pase ese minuto, se volverá a jugar con normalidad al pinfuvote. Las 4 cartas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay que golpear con la mano no dominante - Hay que golpear con el tren inferior - Hay que golpear con la cabeza - Solo puede botar una vez 																
								 <p>CARTA SECRETA HAY QUE GOLPEAR CON LA MANO NO DOMINANTE</p>				 <p>CARTA SECRETA HAY QUE GOLPEAR CON EL TREN INFERIOR</p>				




VUELTA A LA CALMA	
DESCRIPCION DE LA ACCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Ceremonia final del PINFUVOTE: (5') Una vez finalizado los partidos de pinfuvote los capitanes de cada equipo deberán de reunirse para contar las puntuaciones de los 6 equipos y así poder crear la clasificación final del torneo de pinfuvote.</p>	
OBSERVACIONES	
<p>Participación y compromiso: Observar cómo los estudiantes se involucraron en la actividad y si mostraron interés en las diferentes variantes del juego.</p> <p>Colaboración: Evaluar si los estudiantes trabajan bien en equipo, si existe algún problema de cooperación o si algunos estudiantes han destacado en el liderazgo o la colaboración.</p> <p>Entendimiento de las reglas: Observar si los estudiantes han comprendido las reglas del juego y si las han seguido correctamente durante el desarrollo de la actividad.</p> <p>Dinámica del grupo: Analizar cómo interactúan los estudiantes entre sí, si ha habido algún conflicto o si la dinámica del grupo ha sido positiva en general.</p> <p>Adaptación y creatividad: Observar si los estudiantes han mostrado capacidad para adaptarse a las diferentes variantes del juego.</p> <p>Actitud: Evaluar la actitud general de los estudiantes hacia la actividad, si han mostrado entusiasmo, respeto hacia los compañeros y disposición para participar activamente.</p> <p>Sugerencias para mejorar: Identificar aspectos que podrían mejorarse en futuras sesiones, ya sea en términos de organización, explicación de las reglas, selección de variantes del juego, etc.</p>	



Tabla 6. Actividad 5 de la Situación de Aprendizaje

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Fortaleciendo nuestro compromiso: Todos contra el bullying					SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		6					
N.º DE CLASE	5		N.º DE ALUMNOS			18		TIEMPO			50'		
ETAPA	2º ESO					COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		1	2	3	4	5	
SABERES BÁSICOS	1	2	3	4	5	6	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		1.3 / 2.1 / 2.2				
PERFIL DE SALIDA	CCL		CP	STEM		CD	CPSAA		CC		CE		CCEC
MATERIAL	Ordenador, proyector, pen drive, hojas, impresora.									ESPACIO		Aula	
OBJETIVOS	Conseguir que al menos un 70% de los estudiantes de 2º de la E.S.O. del centro entiendan el significado de los conceptos: empatía, inteligencia emocional, bullying y sus consecuencias en las personas.												
METODOLOGÍA													
Será una actividad teórica en la que los estudiantes podrán participar preguntando, pero será guiada por el profesor.													
EVALUACIÓN													
Cuestionario sobre la empatía e inteligencia emocional. https://forms.gle/7q91Phkya8wdyRTJ8													
DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN													
<p>Introducción. (5') Se realizará una breve introducción de los aspectos que se van a trabajar en la sesión final.</p> <p>Cuestionario final. (10') Se les proporcionará a los estudiantes una hoja con un breve cuestionario sobre los temas que se han desarrollado para poder evaluar los conocimientos adquiridos del alumnado para poder evaluar al final del programa la eficacia de este.</p> <p>Puesta en común de todo lo trabajo a lo largo de la situación de aprendizaje. (25') Se abrirá un espacio para que los estudiantes compartan sus reflexiones, experiencias y aprendizajes adquiridos durante las sesiones anteriores.</p> <p>El profesor será el encargado de moderar la puesta en común, asegurándose de que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y expresarse. Se fomentará el intercambio de ideas y opiniones entre los estudiantes, promoviendo un ambiente de respeto y escucha activa. Y por último se revisarán los conceptos clave abordados, como la empatía, la inteligencia emocional y las consecuencias del bullying, destacando las principales conclusiones y reflexiones del grupo.</p> <p>Conclusiones. (10') El profesor resumirá los puntos clave discutidos durante la puesta en común, enfatizando los aspectos más relevantes y destacando los aprendizajes obtenidos. Se reiterará la importancia del compromiso individual y colectivo para prevenir y combatir el bullying en el entorno escolar. Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria y cómo pueden contribuir a crear un ambiente escolar más inclusivo y respetuoso y por último se brindará la oportunidad para que los estudiantes formulen preguntas finales o expresen cualquier comentario adicional sobre la temática tratada.</p>													
OBSERVACIONES													
<p>Durante la puesta en común y las conclusiones, es fundamental fomentar un ambiente de apertura y confianza donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus opiniones y reflexiones.</p> <p>El profesor debe estar atento a cualquier señal de incomodidad o necesidad de apoyo por parte de los estudiantes y estar preparado para abordar cualquier situación que pueda surgir. Tomar notas durante la discusión para registrar los puntos clave y las ideas sugeridas por los estudiantes, lo que puede servir como base para futuras actividades o intervenciones relacionadas con la prevención del bullying.</p>													



4.1.5. PREVISIÓN DE RECURSOS.

En el presente apartado se mostrará una tabla en la que se indicarán todos los materiales que van a emplearse para el correcto desarrollo de las actividades. Esta previsión servirá para tener una mayor organización en cada actividad y poder avisar a los alumnos cuando tengan que llevar algún material con antelación. Asimismo, se evitará la aparición de posibles errores y contratiempos.

En la primera columna aparecerán los materiales necesarios, en la segunda columna se muestran las actividades en las que serán necesarias dichos materiales y finalmente en la tercera y cuarta columna se indican las unidades necesarias y el importe de los materiales respectivamente.

Tabla 7. Recursos materiales. Actividades teóricas y prácticas.

RECURSOS MATERIALES			
CONCEPTO	ACTIVIDAD	UNIDADES	IMPORTE
Ordenador	<u>“Construyendo un entorno respetuoso”</u>	1	0€ Lo aporta el colegio de su material disponible
Proyector		1	
Pen drive		1	
Folios		1 paquete	
Impresora		1	
Aros	<u>“¿Conocemos el PINFUVOTE?”</u>	10	
Balones		10	
Conos		40	
Folios		1 paquete	
Impresora		1	
Aros	<u>“Jugamos al PINFUVOTE”</u>	10	
Balones		10	
Conos		40	
Aros	<u>“El gran torneo de PINFUVOTE”</u>	10	
Balones		10	
Conos		40	
Ordenador	<u>“Fortaleciendo nuestro compromiso: Todos contra el bullying”</u>	1	
Proyector		1	
Pen drive		1	
Folios		1 paquete	
Impresora		1	

Tabla 8. Recursos personales. Actividades teóricas y prácticas.

RECURSOS PERSONALES			
CONCEPTO	ACTIVIDAD	UNIDADES	IMPORTE
Profesor de educación física	<u>“Construyendo un entorno respetuoso”</u>	1	Lo aporta el colegio
Profesor de educación física	<u>“¿Conocemos el PINFUVOTE?”</u>	1	Lo aporta el colegio
Profesor de educación física	<u>“¿Jugamos al PINFUVOTE?”</u>	1	Lo aporta el colegio
Profesor de educación física	<u>“El gran torneo de PINFUVOTE”</u>	1	Lo aporta el colegio
Profesor de educación física	<u>“Fortaleciendo nuestro compromiso: Todos contra el bullying”</u>	1	Lo aporta el colegio

Seguidamente se muestra el importe total de todo el programa de prevención. Los recursos materiales se han dividido según los tipos de actividades, es decir, si se han realizado en el aula o en el pabellón. Asimismo, se ha incluido el presupuesto de los recursos personales.

Finalmente se ha realizado el sumatorio de ambos tipos de recursos y se ha obtenido la totalidad del precio del programa de prevención del bullying.

Tabla 9. Importe TOTAL de los recursos.

TIPO DE RECURSO		IMPORTE
RECURSOS MATERIALES	Clases teóricas	0€
	Clases prácticas	0€
	TOTAL, RECURSOS MATERIALES	0€
RECURSOS PERSONALES	TOTAL RECURSOS PERSONALES	0€
TOTAL, INTERVENCIÓN		0€

El coste total del programa será de 0€ ya que todos los recursos, tanto los materiales como los personales, están disponibles en el centro educativo por lo que no será necesario comprarlos ni realizar ninguna inversión para llevar a cabo el programa. Esto es un aspecto positivo ya que en muchos centros educativos no se llevan a cabo algunos programas debido a su elevado coste y su poca disponibilidad económica. Es por ello por lo que el presente programa es una buena opción para tener en cuenta para llevar a cabo en los centros por su bajo coste económico y fácil desarrollo.

4.1.6. TEMPORALIZACIÓN

En este apartado del presente trabajo, se va a mostrar el cronograma en el que se organizan las diferentes actividades para su correcto desarrollo. El programa de prevención de bullying en educación física se va a llevar a cabo dentro de la programación de las clases de educación física por lo que se va a desarrollar a lo largo de 6 sesiones que compondrán la unidad didáctica, lo que equivale a 3 semanas de clases de educación física.

Tabla 10. Temporalización de las sesiones

SEMANA	ACTIVIDADES				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primera	Actividad 1	-	-	Actividad 2	-
Segunda	Actividad 3	-	-	Actividad 4	-
Tercera	Actividad 5	-	-	-	-
Cuarta	-	-	-	-	-

4.1.7. EVALUACIÓN

- **EVALUACIÓN DEL PROCESO**

- **CUESTIONARIOS**: Se pasarán dos cuestionarios a los estudiantes, el primer cuestionario se pasará en la primera sesión teórica una vez se haya finalizado la exposición y el segundo cuestionario se pasará en la quinta sesión, esta sesión volverá a ser en el aula y será el fin de la situación de aprendizaje. Pasando el cuestionario al principio y al fin se podrá evaluar el conocimiento previo y adquirido de los estudiantes sobre el tema del bullying. Esto nos servirá como una herramienta objetiva para medir el progreso de los estudiantes y la eficacia del programa en términos de aprendizaje.
- **REUNIÓN RESOLUCIÓN DE DUDAS**: En la última sesión de la situación de aprendizaje los estudiantes podrán plantear sus dudas, inquietudes y comentarios sobre el bullying. Con esta sesión se propone crear un intercambio de opiniones con todos los estudiantes para así poder crear un debate para saber sus pensamientos o experiencias personales para poder aclarar sus inquietudes y recibir feedback por parte del equipo docente. Para esta sesión la participación activa y la retroalimentación de los estudiantes serán fundamentales para así poder detectar áreas de mejora y poder llegar a adaptar el programa a las necesidades individuales y grupales que más se presenten.

- **EVALUACIÓN DEL IMPACTO**

- Se llevará a cabo una evaluación del impacto del programa mediante la observación directa en el día a día en el entorno escolar. Se deberá de prestar especial atención en los cambios de actitud hacia los comportamientos que se enfoquen hacia el bullying, la empatía hacia los demás y la capacidad que tengan



los alumnos para gestionar sus emociones de manera constructiva.

- **EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS**

- Se llevará una evolución de los resultados del programa mediante la comparación de los resultados obtenidos en el cuestionario, también se observarán los comportamientos, así se podrá determinar si se ha llegado a conseguir los objetivos establecidos. Los resultados obtenidos servirán como base para ajustar y mejorar futuras intervenciones dirigidas a la prevención del bullying y el fomento de un ambiente escolar seguro y respetuoso.





5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

5.1. DISCUSIÓN

Tras un análisis de los resultados, es importante hacer una comparativa de los resultados obtenidos frente a los resultados de los estudios existentes. En este apartado se pretende observar las similitudes y diferencias entre el presente programa y el resto de programas de otros autores revisados.

Un aspecto importante que se ha tenido en cuenta en los programas de prevención ha sido el contexto escolar. La mayoría de estos programas no se han centrado en una asignatura en concreto para plantearlo, sino que se ha enfocado de una forma más general, sin un contexto educativo concreto, como es el caso de autores como Avivar et al., 2023; Chamizo-Nieto et al., 2020; Gabrielli et al., 2021. En este aspecto, el presente trabajo se aleja de estos autores ya que el programa se desarrolla en las clases de Educación Física, siguiendo la dinámica de autores como Benítez-Sillero et al., 2023; Herrero et al., 2021; Montero-Carretero et al., 2020, que también lo enfocaron a este contexto educativo.

Se han planteado actividades para las clases de Educación Física en los que los alumnos tengan que cooperar, mostrar empatía y ayudar a sus compañeros, siguiendo la dinámica de autores como Benítez-Sillero et al., 2023; Herrero et al., 2021; Montero-Carretero et al., 2020. Estos autores en sus resultados han observado como este tipo de actividades fomentan tanto el trabajo en equipo así como la mejora del clima escolar y es por ello por lo que el presente trabajo los ha tenido como referencia, para asegurar que los resultados del programa sean los óptimos, siguiendo la evidencia científica existente en la actualidad.

Otro de los aspectos en los que se ha centrado el trabajo es el foco de actuación. La mayoría de autores se han centrado en el alumnado y en algunos casos también se ha incluido a los familiares y docentes. Cuando se trata de programas que no pertenecen a una asignatura en concreto como es el caso de Avivar et al., 2023, es más fácil poner este foco tanto en el alumnado como en los docentes y familiares, pero en este trabajo, se ha puesto atención únicamente en el alumnado, ya que el proyecto pretende llevarse a cabo en el contexto de las clases de Educación Física y es por ello por lo que no se va a extrapolar ni a los docentes ni a los familiares.

Todos estos aspectos mencionados anteriormente, son los que explican el por qué del contexto del presente trabajo, y a pesar de existir diferencias respecto a otros autores, se ha tratado de mejorar las limitaciones que han presentado los estudios analizados para el desarrollo de este trabajo.

5.2. LIMITACIONES

El presente trabajo lanza una propuesta de intervención que no se va a llevar a cabo por las limitaciones en el tiempo para el desarrollo del trabajo de fin de máster por lo que no se puede demostrar que dicho proyecto sea efectivo. Esto deja ver que las futuras líneas de investigación deberían poner el foco en implementar el programa de intervención que se proponga para comprobar si se trata de algo efectivo o que por lo contrario no tiene ninguna eficacia en los alumnos.

El programa pretende realizarse en un contexto específico como son las clases de educación física, hecho que puede limitar la extrapolación de los resultados obtenidos en otros contextos educativos.

5.3. CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se han llegado tras el desarrollo del estudio y el programa de prevención han sido las siguientes:

1. A pesar de no haber sido probado en un contexto real por limitaciones en el tiempo, el programa de prevención se ha desarrollado siguiendo la evidencia existente actualmente, por lo que los resultados reales deberían de ser positivos, en la misma línea que los estudios ya existentes.
2. La mayoría de los estudios existentes en cuanto a esta temática se enfocan a algo más general, y en el caso del presente trabajo, se ha enfocado a un contexto muy concreto: las clases de educación física. Esto es una ventaja frente a otros tipos de programas ya que el mismo programa se puede incluir como una unidad didáctica propia de la asignatura sin necesidad de hacer una inversión económica (como puede darse en otros programas).
3. Cabe destacar la importancia de que el profesorado se involucre de una forma directa en el programa, realizando un enfoque integral para que el programa sea efectivo.
4. Sería importante que futuras líneas de trabajo siguieran investigando en esta misma dirección para que cada vez existan más programas de prevención que puedan hacer frente al bullying y sean capaces de mejorar el clima escolar, así como la inteligencia emocional del alumnado.

6. CONTRIBUCIONES Y/O APLICACIONES PRÁCTICAS

- Prevención del acoso escolar.
- Promoción de la convivencia positiva.
- Mejora del bienestar estudiantil.
- Participación activa de la comunidad educativa.
- Mejora del clima escolar.
- Desarrollo integral de los alumnos.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Avivar, S., Prado Gascó, V. J., & Parra Camacho, D. (2023). *Programa de resolución de conflictos FHaCE up! Para la mejora de la convivencia y de la percepción de violencia en los centros de Educación Secundaria*.
- Benítez-Sillero, J. de D., Murillo-Moraño, J., Corredor-Corredor, D., Morente-Montero, Á., Branquinho, L., & Armada-Crespo, J. M. (2023). Relationship between Bullying and the Type of Physical Activity Practised by Spanish Pre- and Adolescents. *Children*, 10(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children10121888>
- Camacho, A., Runions, K., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2023). Bullying and Cyberbullying Perpetration and Victimization: Prospective Within-Person Associations. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 406–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01704-3>
- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Pellitteri, J. (2020). Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: Analysis of a mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124475>
- Cuesta, I., Montesó-Curto, P., Metzler Sawin, E., Jiménez-Herrera, M., Puig-Llobet, M., Seabra, P., & Toussaint, L. (2021). Risk factors for teen suicide and bullying: An international integrative review. *International Journal of Nursing Practice*, 27(3), 1–11. <https://doi.org/10.1111/ijn.12930>
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez-Arias, R., Falcón, L., & Alvariño, M. (2023). ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO EN ESPAÑA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA AUTORAS: In *Universidad Complutense de Madrid*.
- Dunton, G. F., Do, B., Crosley-Lyons, R., Naya, C. H., Hewus, M., & Kanning, M. (2023). Assessing basic and higher-level psychological needs satisfied through physical activity. *Frontiers in Psychology*, 14(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1023556>
- Feijóo, S., & Rodríguez-Fernández, R. (2021). A meta-analytical review of gender-based school bullying in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312687>
- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School interventions for bullying–cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the upright and creep projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111697>



- Herrero, M. D. A., García Fernández, C. M. A., & del Pino, C. G. (2021). Effectiveness of educational program in physical education to promote socio-affective skills and prevent violence on primary school. *Retos*, 2041(41), 492–501. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>
- Martínez-sitjes, S., Casellas, C. E., & García, A. C. (2023). Papel de la empatía en los agresores y las víctimas del acoso escolar: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 10(2), 1–6. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2023.10.2.1>
- Montero-Carretero, C., Barbado, D., & Cervelló, E. (2020). Predicting bullying through motivation and teaching styles in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010087>
- Murcia, J. A. M., Coll, D. G. A. C., Garzón, M. C., & Rojas, N. P. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295–303.
- Oñate, A., & Piñuel, I. (2006). Informe cisneros X: Acoso y violencia escolar en España. In *Instituto De Innovacion Educativa Y Desarrollo Directivo*.
- Sánchez-Queija, I., García-Moya, I., & Moreno, C. (2017). Trend Analysis of Bullying Victimization Prevalence in Spanish Adolescent Youth at School. *Journal of School Health*, 87(6), 457–464. <https://doi.org/10.1111/josh.12513>
- Song, Y. M., & Kim, S. (2022). Effects of a Social and Emotional Competence Enhancement Program for Adolescents Who Bully: A Quasi-Experimental Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127339>

8. ANEXOS

8.1. PRESENTACIÓN "POWER POINT" DE LA PRIMERA SESIÓN TEÓRICA

Programa de prevención del bullying en el aula de Educación Física (E.F.)

CONSTRUYENDO UN ENTORNO RESPETUOSO

Erik Coronado Climent
Departamento de E.F.

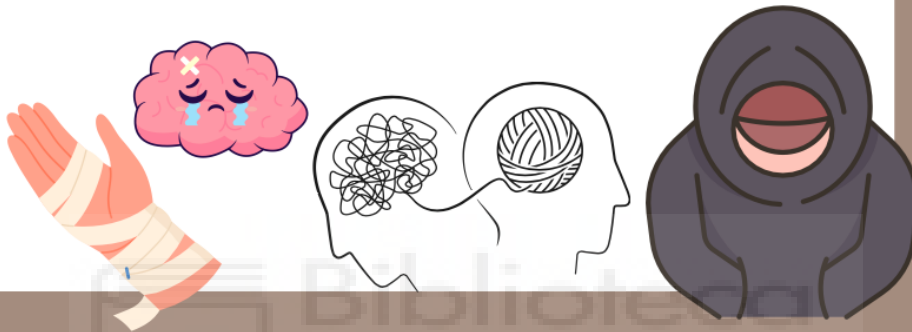
Biblioteca Miguel Hernández

Introducción: ¿Qué es el bullying?

Es un comportamiento repetitivo de intimidación, agresión o exclusión hacia una persona más débil, con el objetivo de causarle daño físico, emocional o psicológico.

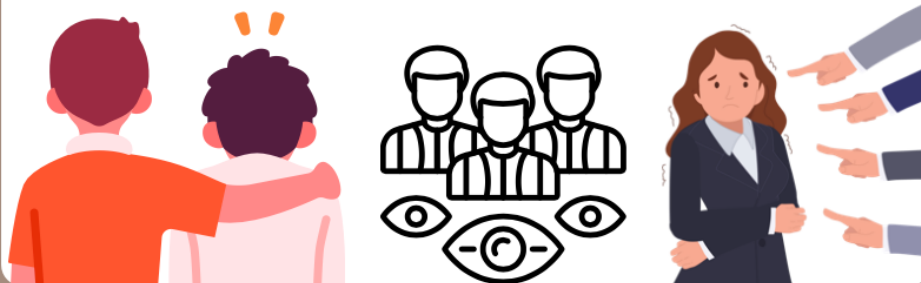
Acosador

Individuo que perpetra de manera repetida actos de intimidación, agresión o exclusión hacia otra persona, con el objetivo de ejercer poder y causar daño **físico**, **emocional** o **psicológico**.



Espectador

Persona que observa los actos de intimidación sin intervenir directa o indirectamente. Puede influir en la dinámica del acoso al perpetuarlo o alentar al acosador, o bien, al ayudar a detenerlo al apoyar a la víctima o informar a las autoridades



Víctima

Persona que es objeto de intimidación, agresión o exclusión de forma repetida y deliberada por parte de un acosador o grupo de acosadores, lo que puede ocasionarle daño **físico, emocional o psicológico**



Empatía

Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona, poniéndose en su lugar y percibiendo su situación desde su perspectiva. Implica una conexión emocional con los demás, fomentando la comprensión, la solidaridad y el apoyo mutuo.



Las emociones

Son experiencias subjetivas que implican respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales frente a estímulos internos o externos. Son parte fundamental de la experiencia humana y pueden variar en intensidad y duración.



Alegría

¿QUÉ DE SIENTE CUANDO ESTOY ALEGRE?

- Se producen manifestaciones físicas como la sonrisa y la risa.
- La expresión de una persona alegre es radiante, su mirada se ilumina.
- Puede enriquecer el orden, la armonía social y la comunicación.

La alegría aparece en situaciones que el sujeto valora como seguras y familiares, así como a sucesos interpretados como logros personales.



Miedo

¿QUÉ DE SIENTE CUANDO TENGO MIEDO?

- Los latidos del corazón aumentan para bombear más sangre a los músculos, extremidades y el cerebro.
- Las pupilas se agrandan para ver mejor.
- Hay transpiración.

Las hormonas del miedo (corticoides) impiden que se produzca la conexión entre nuestras neuronas por lo que cuesta trabajo pensar claramente.



Tristeza

¿QUÉ DE SIENTE CUANDO TENGO TRISTEZA?

Es una emoción que puede ser provocada por un dolor profundo a nivel interior por la pérdida de alguien o alguna situación que nos resulta dolorosa que acontece en nuestra vida cotidiana. Es un sentimiento de vacío que se presenta después de una pérdida.

Lo manifestamos con llanto, enfado, desgana.



Ira

¿QUÉ DE SIENTE CUANDO TENGO IRA?

Es una emoción humana normal y es la forma en que nuestro subconsciente libera la tensión emocional y mental, pero a veces esta función psicológica normal puede quedar fuera de control y llevarnos por mal camino. Enfadarse es normal, dejar que la ira se lleve lo mejor de nosotros no lo es.



Asco

¿QUÉ DE SIENTE CUANDO TENGO ASCO?

El asco es una emoción básica que hemos sentido todos a lo largo de nuestra vida, esta aparece cuando algo no nos gusta, que nos repugna o nos asquea. Las cosas más comunes que suelen producir esta emoción son: alimentos podridos, falta de higiene, olores fuertes...



Y ahora...

ROLE PLAY SOBRE EL BULLYING Y LAS EMOCIONES



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández



¿QUÉ CONCLUSIONES HEMOS SACADO?



**¡GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN!**



8.2. CARTAS PARA EL ROLE PLAY DE LA PRIMERA SESIÓN TEÓRICA

ALEGRÍA



MIEDO



TRISTEZA



IRA



ASCO



ACOSADOR



ESPECTADOR



VÍCTIMA





8.3. CARTAS PARA EL TORNEO DE PINFUVOTE

CARTA SECRETA



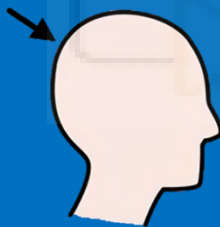
**HAY QUE GOLPEAR
CON LA MANO NO
DOMINANTE**

CARTA SECRETA



**HAY QUE GOLPEAR
CON EL TREN
INFERIOR**

CARTA SECRETA



**HAY QUE GOLPEAR
CON LA CABEZA**

CARTA SECRETA



**SOLO PUEDE BOTAR
1 VEZ**