

**TRABAJO FIN DE MÁSTER
LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL COMO
ESTRATEGIA PARA
PREVENCIÓN DEL ACOSO
ESCOLAR EN
ADOLESCENTES.**

Estudiante: Ana Belén Esteban Pardo

Especialidad: Sociosanitaria

Tutor/a: Alicia Vera Miralles

Curso académico: 2023-24

INDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	3
2. INTRODUCCIÓN	4
1.1 Acoso escolar	4
1.2 Inteligencia emocional	6
1.3 Inteligencia emocional y acoso escolar	8
1.4 Inteligencia emocional, acoso escolar y docentes.	9
1.5 Justificación del estudio.....	9
1.6 Objetivos de la investigación	10
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	10
3.1 Metodología de la revisión bibliográfica	10
3.2 Inteligencia emocional en víctimas y acosadores de bullying	10
3.3 Inteligencia emocional en docentes	12
3.4 Inteligencia emocional y acoso escolar en formación profesional.	13
3.5 La inteligencia emocional como estrategia para prevenir el acoso escolar.	13
3.6 Intervenciones de inteligencia emocional en el aula.....	14
4. PROPUESTA	15
5. CONCLUSIONES	30
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	31
7. ANEXOS	38

I. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El acoso escolar es un problema que afecta a millones de adolescentes en todo el mundo. Aunque existen numerosos estudios en educación secundaria que analizan el acoso escolar en adolescentes y sus posibles soluciones, la formación profesional carece de investigación en este ámbito. Esta falta de información dificulta la comprensión del fenómeno en esta etapa educativa y el desarrollo de estrategias preventivas eficaces. La inteligencia emocional (IE) se presenta como una herramienta para combatirlo. Este trabajo de fin de máster tiene como objetivo analizar la inteligencia emocional como estrategia preventiva del acoso escolar en adolescentes, con especial énfasis en el contexto de la Formación Profesional. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva que permitió identificar la IE en personas víctimas, acosadoras y observadoras de bullying, así como la evidencia científica existente sobre la relación entre inteligencia emocional y acoso escolar, tanto en el contexto general como en el específico de la Formación Profesional. A partir de los resultados de la revisión bibliográfica, se diseñó una propuesta de intervención basada en el desarrollo de la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar en este ámbito educativo específico. La inteligencia emocional se erige como una herramienta poderosa para combatir el acoso escolar. Invertir en el desarrollo de la IE de docentes y estudiantes es crucial para construir un futuro educativo mejor para todos.

Palabras claves: acoso escolar, inteligencia emocional, prevención, formación profesional, víctimas, docente, aula, observador.

ABSTRACT

Bullying is a problem that affects thousands of adolescents worldwide. Although there are numerous studies in secondary education that analyze bullying in adolescents and its possible solutions, professional training lacks research in this area. This absence of information makes it difficult to understand the problem at this educational stage and to develop effective preventive strategies. Emotional intelligence (EI) is proposed as a tool to combat it. This master's dissertation aims to analyze emotional intelligence as a preventive strategy against bullying in adolescents, with special emphasis on the context of vocational training. For this purpose, an exhaustive literature review was carried out to identify EI in victims, aggressors and observers of bullying, as well as the existing scientific evidence on the relationship between emotional intelligence and bullying, both in the general context and in the specific context of Vocational Training. Based on the results of the literature review, an intervention proposal was designed based on the development of emotional intelligence to prevent bullying in this specific educational environment. Emotional intelligence emerges as a powerful tool to combat bullying. Investing in the development of EI in teachers and students is crucial to build a better educational future for all.

Keywords: bullying, emotional intelligence, prevention, professional training, victims, teacher, classroom, observer

2. INTRODUCCIÓN

El contexto escolar, concebido como un espacio para el aprendizaje y el desarrollo integral, no siempre se presenta como un escenario idílico. En este entorno pueden surgir conflictos que derivan en situaciones de violencia. Cuando esta violencia se dirige de forma reiterada hacia un mismo individuo, se configura lo que se conoce como acoso escolar o bullying.

El acoso escolar en España no se trata de un conjunto de incidentes aislados, sino que se configura como una problemática de gran envergadura que afecta a un 13,30% de los jóvenes en edad escolar. Esta cifra pone de manifiesto la urgencia de tomar medidas contundentes para abordar este problema desde la raíz y prevenir su recurrencia. (García-García et al., 2017). El último informe emitido por la UNESCO en 2019 afirma que uno de cada tres estudiantes (32%) afirma haber sido intimidado por sus compañeros en el colegio al menos una vez en el último mes.

En este contexto, la inteligencia emocional (IE) emerge como una herramienta fundamental para comprender mejor a los actores involucrados en el acoso escolar y, por ende, como una estrategia clave para prevenirlo. Al profundizar en las características emocionales de los distintos actores, podemos identificar patrones de comportamiento y desarrollar estrategias de intervención más efectivas.

2.1 Acoso escolar

El acoso escolar no es un problema reciente. Fue identificado por primera vez en la década de 1970 (Zych et al., 2015). Desde entonces, ha recibido una atención creciente por parte de investigadores y educadores, en vista de las repercusiones perjudiciales que ocasiona en la vida de las personas afectadas. Se define como un conjunto de agresiones interpersonales en las que un agresor lleva a cabo una conducta repetida e intencionada que genera un desequilibrio de poder entre él y la víctima (Volk et al., 2014). Estas agresiones pueden ser físicas, verbales o psicológicas.

En este sentido, se identifican diferentes roles que influyen en el acoso: el/la agresor/a, la víctima, los/las observadores y el agresor/víctima, es decir, aquellos adolescentes que sufren acoso y al mismo tiempo lo ejercen contra otros (Ortega-Ruiz et al., 2016).

2.1.1 Roles en el contexto del acoso escolar:

Agresor / acosador: es la persona que inicia y mantiene el comportamiento de acoso escolar. Se caracteriza por tener una actitud dominante, agresiva y poco empática. Suele buscar el control y la intimidación sobre la víctima, utilizando diversas estrategias como la violencia física, verbal o psicológica. Los agresores suelen presentar algunas características comunes: tendencia a abusar de su fuerza, impulsividad, escasas habilidades sociales, baja tolerancia a la frustración, dificultad para cumplir normas, relaciones negativas con los adultos y bajo rendimiento académico; problemas que se intensifican con la edad. Por lo tanto, lejos de desaparecer con los años, al intensificarse con la edad, se traslada a etapas educativas superiores, incluso hasta el contexto de la formación profesional (Jalón, 2005).

Esto significa que los estudiantes no solo son vulnerables a este tipo de violencia en la infancia, sino que también pueden ser víctimas en etapas más avanzadas de su formación.

Víctima: es el individuo que recibe el comportamiento de acoso escolar de manera reiterada. Se caracteriza por ser vulnerable, con baja autoestima y dificultades para defenderse. Puede experimentar sentimientos de miedo, tristeza, ansiedad y soledad. La víctima a menudo se encuentra aislada, sola y muy desprotegida, con lo cual no puede y seguramente no sepa defenderse. (Muñoz-Prieto, 2017)

Víctima / agresor: se ha demostrado que el ser objeto de agresión por parte de los iguales puede minar la capacidad para regular las emociones de forma apropiada, lo que impide poner en marcha mecanismos de afrontamiento exitosos que conduzcan a una resolución idónea o más pacífica de la agresión, y evitando la venganza y el mantenimiento del conflicto hasta que llega a convertirse en un problema de violencia prolongada. (Gómez-Ortiz et al., 2018). Ello incrementa la probabilidad de desarrollar una conducta de agresión reactiva detonada por la frustración social y la ira mal gestionada, que podría ir dirigida no solo hacia los iguales sino también hacia el propio profesorado (Kaynak et al., 2015)

Espectadores: los espectadores son aquellos estudiantes que presencian el acoso escolar sin intervenir. Pueden ser pasivos (observan el acoso sin hacer nada) alentadores (ríen o animan al acosador) ó defensores (intentan ayudar a la víctima o detener el acoso). A menudo, estos espectadores conocen la situación, pero deciden no intervenir (Nickerson, 2019).

2.1.2 Tipos de acoso escolar

Acoso físico: se caracteriza por el uso de la fuerza física para dañar a la víctima. Incluye acciones como golpes, empujones, patadas, pellizcos, mordidas, robos o daños a las pertenencias de la víctima.

Acoso verbal: se caracteriza por el uso de palabras para insultar, humillar, amenazar o ridiculizar a la víctima. Puede incluir insultos, burlas, motes, comentarios hirientes, amenazas o chantajes.

Acoso social: se caracteriza por acciones que buscan aislar o excluir a la víctima de los grupos sociales. Puede incluir la exclusión de actividades o juegos, la difusión de rumores falsos, la manipulación de las relaciones sociales o la creación de un ambiente hostil para la víctima.

Acoso psicológico: se caracteriza por acciones que buscan intimidar, asustar o controlar a la víctima. Puede incluir amenazas, miradas intimidantes, gestos obscenos, persecuciones ó invasión de la privacidad.

Ciberacoso (acoso virtual): se caracteriza por el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para molestar a la víctima. Puede incluir la difusión de mensajes o imágenes ofensivas, amenazas, suplantación de identidad o exclusión de grupos online.

2.2 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad para procesar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, utilizando este conocimiento para guiar el comportamiento (García et al., 2020). Se trata de un conjunto de habilidades que son:

- *Percepción*: Ser conscientes de nuestros propios sentimientos y de las emociones de las personas que nos rodean.
- *Comprensión*: Interpretar el significado de las emociones y sus causas.
- *Regulación*: Es la habilidad más compleja y hace referencia a la capacidad de reflexionar sobre los sentimientos y así poder regular tanto los sentimientos propios como los de los demás, llevando a cabo diferentes estrategias y buscando el crecimiento personal (Fernández-Berrocal & Cabello, 2021)
- *Utilizar las emociones*: Aprovechar las emociones para tomar decisiones, resolver problemas y establecer relaciones saludables.

La inteligencia emocional ha cobrado gran relevancia en las últimas décadas, tanto en el ámbito académico como en el profesional. Puede concebirse como la habilidad para identificar, sentir y expresar emociones. Esta capacidad permite emplear las emociones para agilizar el pensamiento, regular las propias emociones en sí mismo y en los demás, y razonar a través de las mismas (Mayer et al., 2004).

2.2.1 Marco teórico de la Inteligencia emocional

Existen diversos modelos de inteligencia emocional, cada uno con sus propios matices y énfasis. Entre los más conocidos destacan:

1. *El modelo de Salovey y Mayer (1990)* propone que la IE es una inteligencia que se puede aprender y desarrollar. Este modelo pionero propone que la IE está compuesta por cinco componentes que quedan mostrados a continuación en la Tabla I.

Tabla 1
Modelo de Salovey y Mayer

HABILIDAD EMOCIONAL	DEFINICIÓN
PERCEPCIÓN EMOCIONAL	La capacidad de identificar las propias emociones y las de los demás. Esto implica reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, tanto verbalmente como no verbalmente.
COMPRENSIÓN EMOCIONAL	La capacidad de comprender el significado de las emociones y sus causas. Esto implica comprender cómo las emociones están influenciadas por los pensamientos, experiencias y factores externos.
APLICACIÓN DE LAS EMOCIONES	La capacidad de utilizar las emociones para guiar el pensamiento y el comportamiento. Esto implica usar las emociones para tomar decisiones, resolver problemas y motivarse a uno mismo y a los demás.
REGULACIÓN EMOCIONAL	La capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada. Esto implica poder controlar las emociones intensas, expresarlas de manera saludable y recuperarse de las emociones negativas.
HABILIDADES DE LAS RELACIONES	La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables. Esto implica comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos, cooperar y mostrar empatía hacia los demás.

Nota: (Salovey y Mayer, 1990) tabla de elaboración propia con la información de la bibliografía indicada.

2. *El modelo de Goleman (1995)*: Publicado en 1995, este modelo se ha convertido en uno de los más conocidos y difundidos sobre la IE. Sus cuatro componentes clave se centran en aspectos prácticos y aplicables en la vida diaria y quedan reflejados a continuación en la Tabla 2.

Tabla 2.
Modelo de Goleman

COMPONENTE	DESCRIPCIÓN
CONCIENCIA DE UNO MISMO	Capacidad para reconocer las propias emociones y su impacto en el comportamiento.
AUTORREGULACIÓN	Capacidad para gestionar las emociones de forma adecuada.
MOTIVACIÓN	Capacidad para utilizar las emociones para alcanzar objetivos.
EMPATÍA	Capacidad para comprender las emociones de los demás y compartir sus sentimientos.

Nota: (Goleman, 1995) tabla de elaboración propia con la información de la bibliografía indicada.

3. *El Modelo Integral de Bar-On (2000)*: este modelo ofrece una perspectiva más amplia de la IE, incluyendo cinco dimensiones que abarcan el bienestar general (Tabla 3):

Tabla 3.
Modelo de Bar-On

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN
INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	Capacidad de comprenderse a uno mismo, identificando fortalezas y debilidades, gestionando emociones y tomando decisiones acertadas.
INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Habilidad de establecer y mantener relaciones saludables con los demás, basándose en la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos.
ADAPTABILIDAD	Capacidad de ajustarse a los cambios y afrontar la adversidad de manera resiliente, manteniendo una actitud positiva y flexible.
MANEJO DEL ESTRÉS	Habilidad de gestionar el estrés de forma efectiva, utilizando técnicas de relajación, respiración profunda y estrategias de afrontamiento.
BIENESTAR GENERAL	Capacidad de sentirse bien consigo mismo y con la vida, experimentando satisfacción, felicidad y equilibrio emocional.

Nota: (Bar-On, 2000) tabla de elaboración propia con la información de la bibliografía indicada.

2.3 Inteligencia emocional y acoso escolar

Uno de los problemas fundamentales del acoso escolar se relaciona con bajos niveles de comprensión de las emociones propias y de los demás; de tal manera que alumnos que llevan a cabo situaciones de maltrato a los iguales, son incapaces de comprender el impacto que tiene este acoso sobre las víctimas. Esta falta de comprensión de las emociones, hace vital valorar la educación emocional en la prevención de conductas violentas, ya que es un problema que siempre ha preocupado, y en la actualidad, sigue presente en muchos de nuestros centros educativos, pues aún no hemos sido capaces de erradicarlo. (Muñoz-Prieto, 2017)

La inteligencia emocional juega un papel fundamental en la creación de un clima de aula positivo. Los estudiantes con mayor inteligencia emocional (Extremera et al., 2018) contribuyen a un clima de aula armonioso al ser más tolerantes, respetuosos y proactivos en la resolución de conflictos (Durlak et al., 2011). Además, muestran mayor participación en clase y construyen mejores relaciones con sus pares y profesorado creando un entorno propicio para el aprendizaje y el bienestar. De esta manera, la IE se convierte en una herramienta fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que impactan positivamente en todos los aspectos de la vida escolar (Bisquerra y Pérez, 2007; Goleman, 1995).

2.4 Inteligencia emocional, acoso escolar y docentes.

Para que un equipo funcione necesita un líder que lo dinamice hacia la consecución de los objetivos. Para ello, es primordial la formación de líderes positivos en el desarrollo de competencias de inteligencia emocional (Bisquerra Alzina & Filella Guiu, 2018).

En la lucha contra el acoso escolar, los docentes asumen un rol protagonista como observadores vigilantes y agentes de cambio. Su posición privilegiada en el aula y su relación cercana con los estudiantes les convierten en testigos de primera mano de estas situaciones, permitiéndoles detectar las señales tempranas y actuar de manera oportuna. (Palomino & Dagua Paz, 2010).

La lucha contra el acoso escolar requiere un esfuerzo conjunto de toda la comunidad educativa. Los docentes son piezas clave en este proceso, ya que pueden fomentar la educación socioemocional en las aulas. La educación en inteligencia emocional, no solo beneficia al estudiantado, sino que también mejora el clima escolar, reduce el estrés del profesorado, mejora la comunicación y aumenta la motivación de los estudiantes. En definitiva, los docentes son agentes fundamentales para crear un ambiente escolar positivo y libre de acoso, donde todos los estudiantes puedan desarrollarse plenamente. La formación del profesorado es una pieza clave para implementar la psicología positiva en la educación. Los docentes capacitados pueden guiar a los estudiantes hacia el desarrollo del bienestar y crear un ambiente escolar positivo y propicio para el aprendizaje, y de este modo prevenir un ambiente hostil donde se facilite la presencia del acoso escolar. (Bisquerra Alzina & Filella Guiu, 2018)

2.5 Justificación del estudio

El acoso escolar o bullying se configura como una problemática social compleja que afecta a millones de niños y adolescentes a nivel global. A diferencia de la educación secundaria, donde numerosos estudios analizan el acoso escolar en adolescentes y sus posibles soluciones, la formación profesional se encuentra huérfana de investigación en este ámbito a pesar de que los pocos estudios presentes evidencian que sí que existe acoso escolar en este contexto. Esta falta de información dificulta la comprensión del fenómeno en esta etapa educativa y el desarrollo de estrategias preventivas efectivas.

Ante esta realidad, la inteligencia emocional surge como una estrategia mediadora prometedora para prevenir el acoso escolar. La IE, entendida como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, se asocia con diversas habilidades socioemocionales que pueden actuar como factores protectores frente al acoso.

El presente trabajo final de máster (TFM) se propone realizar una revisión bibliográfica exhaustiva para analizar la inteligencia emocional como estrategia preventiva del acoso escolar en adolescentes, con un énfasis particular en el contexto de la Formación Profesional. A partir de esta revisión, se diseñará una propuesta de intervención basada en el desarrollo de la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar en este ámbito educativo específico.

2.6 Objetivos de la investigación

Objetivo general:

Analizar si la inteligencia emocional es una herramienta efectiva para prevenir el acoso escolar en adolescentes.

Objetivos específicos:

1. Examinar los niveles de inteligencia emocional en víctimas, acosadores, observadores y docentes.
2. Examinar los niveles de inteligencia emocional y de acoso escolar en adolescentes que cursan estudios de Formación Profesional.
3. Comprender el papel protector de la IE frente al acoso escolar.
4. Revisar la literatura existente sobre las intervenciones de inteligencia emocional que se hayan desarrollado para prevenir el acoso escolar.
6. Diseñar una propuesta de intervención con inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar en el ámbito educativo de Formación Profesional.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Siguiendo estas líneas, en el presente Trabajo Fin de Máster se lleva a cabo una investigación con las bases de una revisión bibliográfica.

3.1 Metodología para la realización de la revisión bibliográfica

Para la realización de este estudio se consultaron las siguientes bases de datos bibliográficas: PsycInfo, Psycodoc, PsycArticles, Eric y Scopus. El acceso a estas bases de datos se realizó a través de la biblioteca digital de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH).

La búsqueda en las bases de datos se llevó a cabo utilizando las siguientes palabras claves: acoso escolar, inteligencia emocional, prevención, formación profesional, víctimas, docente, aula y observador. Se emplearon tanto términos en inglés como en español para garantizar una cobertura amplia de la literatura disponible.

Para seleccionar los estudios relevantes para la revisión se aplicó como criterio de inclusión el idioma de los artículos, recogándose únicamente aquellos en inglés y en español.

Los criterios de exclusión fueron estudios que utilizaban etapas educativas diferentes a la formación profesional para abordar el acoso escolar. Tras la búsqueda en las bases de datos, se eliminaron los artículos duplicados y los que no permitían el acceso al texto completo. Posteriormente se realizó una lectura completa de los estudios seleccionados y en base al análisis de los mismos, se redactó la revisión bibliográfica que se presenta a continuación en los siguientes apartados.

3.2 Inteligencia emocional en víctimas, agresores/as y espectadores/as de acoso escolar.

La Inteligencia Emocional se ha convertido en un elemento fundamental para comprender las complejas dinámicas del acoso escolar en adolescentes. Diversos estudios coinciden en señalar la estrecha relación entre un bajo nivel de IE y la victimización o el comportamiento agresor en este contexto.

Las víctimas de acoso escolar presentan un bajo nivel de IE, especialmente en las áreas de comprensión y regulación emocional. Si bien son altamente sensibles a las emociones ajenas, les resulta difícil comprender y gestionar sus propias emociones, haciéndolas más vulnerables al acoso y menos capaces de afrontarlo de manera efectiva. (Garaigordobil & Oñederra, 2010; Estevez et al, 2019)

Los estudios de Cañas et al. (2020) y de Rueda et al. (2021) inciden en que las víctimas tienen mayores dificultades para comprender sus propias emociones, mientras que los agresores tienen problemas para regularlas. Sin embargo, a diferencia de las víctimas, los agresores pueden utilizar su baja IE para manipular y controlar a otros, buscando popularidad y dominio a través del acoso.

El estudio de Montoya Otálvaro (2014) explora la relación entre la inteligencia emocional y el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Bello, Antioquia. La investigación, basada en una metodología cuantitativa, compara las puntuaciones de inteligencia emocional entre dos grupos: víctimas de acoso escolar y espectadores. No se observaron diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional entre las víctimas de acoso escolar y los espectadores. Ambos grupos presentaron dificultades en el manejo de sus emociones.

El estudio presentado por Montoya Otálvaro (2014) que analiza la inteligencia emocional en el estudiantado de secundaria, víctimas y espectadores de acoso escolar en una institución educativa de Bello, basándose en una metodología cuantitativa y comparando las puntuaciones de inteligencia emocional entre los dos grupos, no encuentra diferencias significativas en niveles de inteligencia emocional entre víctimas y espectadores.

En un estudio aportado por Gutiérrez Ángel (2019) se evidencia que los/las observadores/as tienen dificultades para identificar y comprender sus propias emociones. Esto puede deberse a la exposición constante a situaciones cargadas de tensión y emociones negativas, lo que les dificulta diferenciar sus propios sentimientos. También pueden tener problemas para regular sus emociones. Esto puede llevar a comportamientos impulsivos, agresividad o retraimiento social. Ser testigo de acoso escolar, puede tener un impacto negativo en la inteligencia emocional. Esto se debe a que la violencia genera un clima de miedo e inseguridad que afecta al bienestar emocional de todos el estudiantado. En el mismo estudio, encontramos, por otro lado, que los/las observadores/as que adoptan una postura proactiva contra el acoso escolar tienen niveles más altos de inteligencia emocional que los/las que no lo hacen. Esto sugiere que la participación activa en la prevención del acoso escolar puede ser beneficiosa para el desarrollo de la inteligencia emocional.

La competencia social un componente clave de la IE, actúa como un factor protector frente al acoso escolar, según el estudio de Gómez et al. (2017). Los adolescentes con alta competencia social son más propensos a tener relaciones positivas y menos propensos a ser personas víctimas o agresoras. Las que son víctimas, por el contrario, suelen tener dificultades para establecer relaciones y carecen de apoyo social, mientras que las que son agresoras buscan estas dinámicas para su beneficio personal.

3.3 Inteligencia emocional en docentes

La inteligencia emocional (IE) se ha convertido en una competencia esencial para los docentes del siglo XXI.

En el estudio aportado por Extremera & Fernández-Berrocal, (2004) la Inteligencia Emocional (IE) se posiciona como una herramienta fundamental en los educadores. Un docente con alta IE puede crear un clima de aula positivo, ser un referente emocional para sus alumnos, manejar el estrés de forma efectiva y promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.

El artículo de Cabello et al (2010) reafirma lo anterior, destacando la necesidad de complementar la formación tradicional del profesorado con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, basándose en el modelo de Mayer & Salovey (1997). La IE ofrece múltiples beneficios en el docente como mejorar el bienestar y la eficacia, gestionar el estrés, establecer relaciones positivas con los alumnos, crear un clima de aula favorable y afrontar los retos emocionales del día a día. El artículo presenta algunos programas de mejora de la IE para docentes, incluyendo una propuesta del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga. Los resultados preliminares son alentadores y muestran el potencial de la IE para transformar la educación tradicional en una más integradora. El reto principal reside en extender esta formación a todos los docentes, convirtiéndola en un elemento fundamental de la formación inicial y continua. “Los resultados de estos programas de desarrollo de capacidades emocionales y sociales de los docentes muestran de forma empírica que es posible el cambio de una escuela tradicional a una escuela más integradora que aúne lo intelectual y lo emocional” (Cabello et al, 2010, pág. 47).

En gran medida, es el profesorado con su comportamiento, su correcta lectura de las necesidades emocionales y sociales de sus alumnos y alumnas, el que establece los marcos en los cuales la inteligencia emocional de los escolares puede desplegarse, para afrontar los riesgos y, sobre todo, para aprender a tener una vida social satisfactoria, en la cual los fenómenos de acoso sean rápidamente detectados y muy pronto expulsados de la convivencia. (Gómez-Ortiz et al., 2017)

Además de lo anterior, si los docentes adoptan la escucha activa como herramienta fundamental, propiciarán un entorno donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser juzgados o interrumpidos. Diversos estudios avalan este enfoque: cuando los profesores establecen conexiones positivas con sus alumnos, les brindan atención personalizada, los tratan con respeto y les ofrecen apoyo, se observa una disminución en los comportamientos agresivos dentro del aula (Hrdlicka et al., 2005; Meehan et al., 2003)

En definitiva, destaca el papel fundamental que juegan los docentes en el desarrollo de la capacidad emocional de sus alumnos, por lo que su propio desarrollo emocional, así como su preparación en este campo resulta una responsabilidad ineludible de los centros de formación docente. (García, 2003).

3.4 Inteligencia emocional y acoso escolar en formación profesional.

El acoso escolar en adolescentes se ha asociado tradicionalmente a los cursos de educación secundaria. Los estudios que reviso a continuación revelan la presencia significativa del acoso escolar en otros contextos educativos, centrándome sobre todo en la formación profesional.

En un estudio de Ruiz-Narezo et al (2020), los resultados evidencian que no existen diferencias realmente significativas entre la presencia de acoso escolar en las aulas de secundaria y formación profesional básica (FPB) lo que fundamenta que las experiencias de violencia escolar en ambos circuitos educativos son similares. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias de prevención y atención en ambos niveles educativos.

A su vez, el estudio de Ortega et al. (2016) aporta información valiosa al indicar que los adolescentes con peores calificaciones y que pretendían matricularse en FP presentaron mayor riesgo de conductas violentas y de victimización, en comparación con aquellos con mejores notas que pretendían seguir estudiando Bachillerato

En cuanto a las habilidades emocionales en adolescentes que se encuentran en contextos educativos superiores, un estudio de López et al (2018) indica que los estudiantes de FP exhiben un mayor conocimiento de sus propias emociones (IE) en comparación con los estudiantes de PCPI, nivel que se asemeja a niveles educativos inferiores. Esta ventaja potencial de la IE en los estudiantes de FP podría atribuirse a su mayor edad y experiencia, factores que les han permitido desarrollar inteligencia emocional de manera más efectiva al haber estado expuestos a diversos entornos sociales.

3.5 La inteligencia emocional como estrategia para prevenir el acoso escolar.

El estudio realizado por Muñoz-Prieto (2017) impulsa la formación en la educación emocional como herramienta para fomentar un clima positivo en el aula. Esta educación proporciona a los estudiantes herramientas para comprender y manejar sus emociones, y las de los demás. Esto promueve la empatía, previniendo el acoso escolar en las aulas al reconocer las situaciones de abuso. Un ambiente escolar positivo basado en el respeto y la asertividad, permite a los estudiantes defenderse y pedir ayuda cuando la necesitan. “Es importante no olvidar que una buena educación no solo consiste en transmitir conocimientos” (Muñoz-Prieto, 2017)

Gómez-Ortiz et al. (2017) complementa los hallazgos del estudio anterior sobre la relación entre la Inteligencia Emocional (IE) y el acoso escolar. Este estudio destaca el papel crucial de la educación en el desarrollo de las competencias socioemocionales, componente fundamental de la IE. La capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas permite desarrollar empatía, reconocer situaciones de abuso y evitar comportamientos perjudiciales. Estas competencias emocionales son esenciales para crear un ambiente escolar positivo y seguro para todos los estudiantes.

Valenzuela-Aparicio et al (2022) aporta evidencia sobre cómo un clima emocional positivo en el aula mejora los procesos de aprendizaje y las relaciones sociales. Vincula la educación emocional con la formación de ciudadanos con mayores competencias socioemocionales para la vida en comunidad y las exigencias de la vida adulta. Refuerzan la

idea de que la educación emocional es una herramienta fundamental para prevenir el acoso escolar y construir una sociedad más justa y equitativa

Nolasco Hernández (2012) nos recuerda que la empatía, sin duda, es una herramienta indispensable para prevenir el acoso escolar. Sin embargo, debemos reconocer que este problema es complejo y requiere un enfoque integral que aborde diversos factores individuales, sociales e institucionales. Solo a través de estrategias que consideren todas estas dimensiones podremos crear un futuro donde el acoso escolar no tenga cabida en las escuelas.

3.6 Intervenciones de inteligencia emocional en el aula

Los tres estudios que se analizan a continuación coinciden en señalar la efectividad del programa Convivencia e Inteligencia Emocional (CIE) como herramienta para prevenir el acoso escolar y promover un clima positivo en el aula.

En el estudio de Carbonell et al. (2014) se realizó un estudio piloto que evidenció la capacidad del programa CIE para reducir el comportamiento de acoso, fomentar un clima escolar más positivo y fortalecer habilidades emocionales como la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos. Estos hallazgos sugieren que el programa CIE puede ser una herramienta valiosa para combatir el acoso escolar. Además, Carbonell (2017) describe el desarrollo del programa CIE, compuesto por cinco sesiones grupales en las que los estudiantes de secundaria aprenden a gestionar sus emociones y las de los demás, creando un ambiente escolar más positivo y respetuoso. Posteriormente, el estudio de Estévez et al. (2019) aporta evidencia adicional sobre la eficacia del programa CIE, destacando su capacidad para aumentar la inteligencia emocional del alumnado, mejorar el clima escolar y reducir las conductas de acoso. Tanto estudiantes como docentes expresaron satisfacción con los resultados del programa.

4. PROPUESTA

La educación en inteligencia emocional en el aula es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en la etapa de la adolescencia, donde experimentan cambios significativos en su comportamiento y personalidad. Dotar al docente de las herramientas y el conocimiento necesarios para abordar las emociones de los adolescentes es crucial para mejorar el clima en el aula y prevenir el acoso escolar.

Por todo lo anterior, voy a estructurar mi propuesta de intervención en 2 partes:

Parte I: Formación del docente en inteligencia emocional para la prevención del acoso escolar.

Objetivo: Fortalecer las competencias emocionales del docente para que pueda actuar como agente principal en la prevención del acoso escolar, creando un clima escolar positivo y seguro para todos los estudiantes de formación profesional.

Modelo referente para elaborar la propuesta: Salovey y Mayer (1990) que propone que la IE es una inteligencia que se puede aprender y desarrollar. Este modelo propone que la IE está compuesta por los siguientes componentes: percepción emocional, comprensión emocional, facilitación emocional, regulación emocional y desarrollo de habilidades sociales.

Parte 2: Dotar al alumnado de formación profesional en competencias relativas a la inteligencia emocional. La formación en estas competencias se llevará a cabo por los docentes que ya han sido formados en la parte I.

Objetivo: mejorar las relaciones interpersonales en el aula y de este modo contribuir a prevenir situaciones de acoso escolar en este contexto.

Modelo referente para elaborar la propuesta: modelo de Goleman (1995): este modelo se ha convertido en uno de los más conocidos y difundidos sobre la IE. Sus cuatro componentes clave se centran en aspectos prácticos y aplicables en la vida diaria: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación y empatía.

PARTE I: Taller de inteligencia emocional para docentes.

El taller se va a estructurar en 3 sesiones de 2 horas que se impartirán en el centro y que se llevarán a cabo por un equipo de psicólogos especialistas en gestión socioemocional.

SESIÓN I: viaje al centro de las emociones (PERCEPCIÓN EMOCIONAL)

Duración: 2 horas

Objetivo: Reflexionar y analizar las emociones propias, comprendiendo su naturaleza, impacto e influencia en su vida personal y profesional.

I.INTRODUCCIÓN (40 MINUTOS)

Breve dinámica de presentación para conectar con el grupo y crear un ambiente distendido. Se forma un círculo. Cada participante, por turno, se presenta diciendo su nombre y una emoción que lo represente en este momento. Aparte añade una breve explicación de por qué ha elegido esa emoción. Se va pasando un ovillo de lana de uno a otro, enrollando un trozo cada vez que se dice una emoción. Al final, se observa la red creada y se reflexiona sobre las emociones compartidas.

Figura 1.
Círculo de personas alrededor de un ovillo de lana.



ACTIVIDAD I.1: EL ARCHIPIÉLAGO EMOCIONAL (30 MINUTOS)

-En esta actividad se introduce el concepto del archipiélago emocional como una metáfora para representar la diversidad de nuestras emociones.

-Se invita a los participantes a imaginar un archipiélago donde cada isla representa una emoción diferente.

-Los docentes trabajan en parejas para crear su propio archipiélago emocional, dibujando o describiendo las islas que lo componen.

-Se pone en común el trabajo de cada pareja y se discuten las diferentes emociones representadas.

Figura 2.
Archipiélago emocional.



ACTIVIDAD I.2: DOS VERDADES Y UNA MENTIRA EMOCIONAL:

-Preparación de las afirmaciones: Se invita a cada participante a escribir en una tarjeta o papel pequeño tres afirmaciones sobre sí mismo/a, dos de ellas verdaderas y una falsa, relacionadas con la inteligencia emocional. Se les anima a ser creativos y a incluir afirmaciones que puedan sorprender o generar curiosidad en el grupo.

-Compartir afirmaciones: Una vez que todos hayan escrito sus afirmaciones, se forman parejas o pequeños grupos. Cada participante comparte sus tres afirmaciones con el resto del grupo, y el grupo debe adivinar cuál de las afirmaciones es falsa.

-Explicación y debate: Tras la ronda de adivinanzas, cada participante explica por qué ha elegido cada afirmación y cuál es la falsa. Se puede aprovechar este momento para reflexionar sobre las emociones que han surgido durante la actividad.

Figura 3.
Una mentira y dos verdades



ACTIVIDAD I.3: ROMPEHIELOS CON EMOJIS

1. Dibujo de emojis: Se entrega a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz de colores. Se les pide que, de forma individual, dibujen en la hoja los emojis que representen cómo se sienten en este momento. Se les anima a ser creativos y utilizar tantos emojis como consideren necesarios.

2. Compartir emociones: Se les pide que expliquen a sus compañeros el significado de los emojis que han elegido y por qué los han seleccionado para representar su estado emocional actual.

3. Análisis grupal: Tras la ronda de compartir, se reúne a todo el grupo y se realiza un análisis de los emojis dibujados.

4. Mural de emociones Se crea un mural con los emojis dibujados. Para ello, se pegan las hojas en una pared o superficie visible para todos.

Figura 4.
El mural de las emociones con emojis



SESIÓN 2: La inteligencia emocional como herramienta para prevenir el acoso escolar

Duración: 2 horas

Objetivo: Fortalecer la comprensión del papel de la inteligencia emocional en la prevención del acoso escolar y empoderar a los docentes como agentes clave en la promoción de un clima escolar positivo y seguro.

En esta sesión se trabaja el componente de la percepción y comprensión emocional de Salovey y Mayer.

ACTIVIDAD 1.4: EL ÁRBOL DE LAS EMOCIONES Y EL ACOSO ESCOLAR (45 MINUTOS)

Esta actividad tiene como objetivo explorar las emociones que se experimentan en situaciones de acoso escolar y cómo la inteligencia emocional puede ayudar a gestionarlas de manera efectiva. Se utilizará la metáfora de un árbol para representar las diferentes emociones y su impacto en las relaciones interpersonales.

Materiales:

- Cartulinas
- Rotuladores o bolígrafos
- Dibujos o imágenes de un árbol
- Post-its o tarjetas pequeñas

Procedimiento:

Presentación del árbol de las emociones: Se presenta la imagen de un árbol y se explica que este representa las diferentes emociones que podemos experimentar.

Creación del árbol de las emociones: Se divide a los participantes en grupos y se les asigna la tarea de crear un árbol de las emociones relacionado con el acoso escolar. Cada grupo debe:

1. Dibujar un árbol en una hoja de papel grande.
2. Escribir en post-its o tarjetas pequeñas las diferentes emociones que se pueden experimentar en una situación de acoso escolar.
3. Pegar las tarjetas en las ramas del árbol, agrupándolas según la emoción que representen (por ejemplo, emociones negativas en las ramas bajas, emociones positivas en las ramas altas).
4. Después de crear el árbol de las emociones, se realiza un análisis y discusión grupal sobre las emociones identificadas y su relación con el acoso escolar.

Reflexión final: Se invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar y crear un clima escolar positivo y seguro.

Figura 5.
Arbol de las emociones



ACTIVIDAD 1.5: DINÁMICA GRUPAL: LA BRÚJULA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (45 MINUTOS)

Descripción:

Esta actividad tiene como objetivo poner en práctica las habilidades de inteligencia emocional en situaciones de acoso escolar, utilizando una dinámica grupal basada en la metáfora de una brújula. Los participantes se enfrentarán a diferentes escenarios y deberán tomar decisiones utilizando las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional.

Materiales: cartulinas.

Procedimiento:

1. Presentación de la brújula de la inteligencia emocional: Se presenta la imagen de una brújula y se explica que esta representa las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional: percepción, comprensión, regulación y facilitación emocional.

2. Desarrollo de la dinámica: Se dividen a los participantes en grupos y se les asigna un escenario de acoso escolar para analizar.

3. Presentación de las soluciones: Cada grupo presenta su análisis del escenario y las estrategias de inteligencia emocional que han identificado. Se realiza una discusión grupal sobre las diferentes soluciones propuestas y se reflexiona sobre la importancia de utilizar la inteligencia emocional para prevenir o afrontar el acoso escolar.

4. Reflexión final: Se invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar y crear un clima escolar positivo y seguro. Se pueden discutir estrategias para fomentar la inteligencia emocional en los alumnos y en los propios docentes.

Figura 6.
Brújula de las emociones.



SESIÓN 3: Fortaleciendo la Inteligencia Emocional para un futuro escolar positivo

Duración: 2 horas

Objetivo: Reforzar la comprensión del papel de la inteligencia emocional (IE) en la prevención del acoso escolar y la promoción de un clima escolar positivo.

En esta sesión se trabajan todos los componentes del modelo de Salovey y Mayer.

ACTIVIDAD 1.6: DINÁMICA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA IE (45 MINUTOS)

Descripción:

Esta actividad tiene como objetivo que los docentes reflexionen sobre su propio nivel de inteligencia emocional y las áreas en las que pueden mejorar.

Procedimiento:

- 1. Presentación de la dinámica:** Explicar que la actividad consiste en una autoevaluación de la IE a través de un cuestionario que adjunto en el anexo 1.
- 2. Distribución de las preguntas:** Entregar a cada docente un cuestionario.
- 3. Reflexión individual:** Pedir a los docentes que respondan las preguntas de manera honesta y reflexiva.
- 4. Conclusiones grupales:** Realizar una reflexión grupal sobre la importancia de desarrollar la IE en el profesorado y cómo esta puede impactar en su práctica profesional.

ACTIVIDAD 1.7: ROLE-PLAYING DE ACOSO ESCOLAR EN EL AULA Y ABORDAJE A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (75 MINUTOS)

Sensibilizar a los docentes sobre el acoso escolar, sus diferentes formas y las estrategias para prevenirlo y abordarlo desde la perspectiva de la inteligencia emocional.

1. Presentación de los guiones y asignación de roles (10 minutos):

Se presentan los guiones del role-playing, detallando los roles de los participantes (docente y alumnado) y las características de las situaciones de acoso escolar que se representarán.

Se asigna a cada participante su rol y se les da tiempo para leer el guion y comprender las emociones y comportamientos esperados de cada personaje.

2. Se les proporcionan 3 situaciones diferentes para representar:

Situación 1: Acoso en el aula

Docente: Señora García, profesora de operaciones básicas de laboratorio de 1º curso de grado medio de Farmacia.

Alumnado:

- Pablo: Alumno acosador.
- Laura: Alumna acosada.

Descripción de la escena:

La clase de operaciones básicas de laboratorio ha comenzado. La Sra. García está explicando la lección cuando de repente escucha risas y comentarios burlones provenientes del grupo de Pablo. Al acercarse, observa que Pablo está insultando y ridiculizando a Laura delante de sus compañeros.

Papel del docente:

La Sra. García debe actuar con firmeza para detener el acoso de Pablo a Laura. La comunicación asertiva es importante para redirigir a Pablo y ofrecer apoyo a Laura.

Debería tener una conversación privada con Pablo para comprender las causas del acoso y buscar soluciones, así como desarrollar empatía y estrategias de inteligencia emocional para guiar a Pablo.

Situación 2: Acoso escolar en el patio del colegio

Docente: Señor López, tutor de 1º de Grado Medio de Técnico en cuidados auxiliares de enfermería.

Alumnas:

- María: Alumna acosada.
- Un grupo de chicas: Acosadoras

Descripción de la escena: El Sr. López está vigilando el patio del colegio durante el recreo cuando observa a un grupo de chicas rodeando a María y excluyéndola de sus

juegos. Las chicas están haciendo comentarios hirientes sobre su aspecto físico y su forma de vestir.

Papel del docente:

El Sr. López debe intervenir de forma discreta para evitar empeorar la situación.

Puede acercarse al grupo de chicas y preguntarles qué está pasando de forma tranquila y amable.

Si las chicas no responden de manera educada, el Sr. López puede invitarlas a su despacho para tener una conversación privada sobre su comportamiento.

Es importante que el Sr. López hable también con María para ofrecerle su apoyo y escuchar su versión de los hechos.

En esta conversación, el Sr. López puede utilizar técnicas de inteligencia emocional como la empatía para comprender las emociones de María y ayudarla a desarrollar estrategias para afrontar este tipo de situaciones.

El Sr. López también puede trabajar con el resto de la clase para promover un clima escolar inclusivo y respetuoso, donde todos los alumnos se sientan valorados y aceptados.

Figura 7.

Role-playing de los docentes.



PARTE 2: Inteligencia emocional en el aula. Una estrategia de prevención para evitar el acoso escolar en adolescentes de FP

Esta segunda parte de la propuesta va dirigida hacia el alumnado de formación profesional. En este caso la formación viene impartida por los docentes que han asistido a los talleres de formación en inteligencia emocional en la primera parte. Está compuesta por 3 sesiones.

El modelo de referencia que se ha empleado para elaborar estas sesiones ha sido el modelo de la inteligencia emocional de Goleman. Cada una de las sesiones va a trabajar una dimensión diferente de la inteligencia emocional, quedando divididas en 3 partes: conciencia emocional, regulación emocional y autoestima.

SESIÓN I: Ampliando nuestro vocabulario emocional. Esta sesión va dirigida a trabajar la conciencia emocional.

Duración: 100 minutos, ya que las horas de tutoría son 50 minutos, y emplearemos 2 tutorías.

Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional de los participantes, permitiéndoles identificar, comprender y expresar sus propias emociones y las de los demás.

ACTIVIDAD 2.1: ¿QUÉ EMOCIONES CONOCES? (50 MINUTOS)

Objetivo: Enriquecer el vocabulario emocional para fortalecer la inteligencia emocional.

Materiales:

- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Cronómetro (opcional)

Desarrollo:

Invitar a los participantes a tomar una hoja de papel y un bolígrafo.

Explicarles que, durante tres minutos, cada uno debe escribir todas las emociones que conozcan y puedan nombrar.

Al finalizar el tiempo, pedir a los participantes que cuenten el número de emociones que han escrito.

Iniciar una ronda de preguntas para estimular la reflexión:

Invitar a algunos voluntarios a compartir las emociones que han escrito, creando un espacio de respeto y apertura.

Figura 8.
Describir las emociones que conocemos.



ACTIVIDAD 2.2: EXPLORANDO LA VALENCIA EMOCIONAL:

Pida a los participantes que clasifiquen las emociones que escribieron en la actividad 2.1 en dos categorías: positivas y negativas.

Inicie un debate sobre las razones por las que, en general, se suelen escribir más emociones negativas que positivas.

Plantee preguntas como:

- ¿Existen más emociones positivas o negativas en realidad?
- ¿Cómo influye nuestra percepción y enfoque en la identificación de emociones?
- ¿Qué podemos hacer para ampliar nuestro repertorio de emociones positivas?

SESIÓN 2: domando mis emociones. Esta sesión va dirigida a trabajar la regulación emocional.

Duración: 50 minutos

Objetivo: Desarrollar la capacidad de los participantes para regular sus propias emociones, promoviendo estrategias efectivas para afrontar situaciones desafiantes y mantener un equilibrio emocional.

ACTIVIDAD 2.3: EL MAPA EMOCIONAL (50 MINUTOS)

Objetivo: Brindar a los adolescentes una herramienta creativa y personal para explorar, identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Materiales:

- Cartulinas
- Rotuladores o lápices de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Revistas o periódicos (opcional)

Desarrollo:

Cada adolescente tendrá su propio "Mapa Emocional", que representará su universo emocional personal.

Cada región del mapa representará una emoción básica (alegría, tristeza, ira, amor, entusiasmo, miedo, etc.).

1. Poblando el "Mapa Emocional":

Para cada región del mapa, invite a los adolescentes a realizar las siguientes actividades:

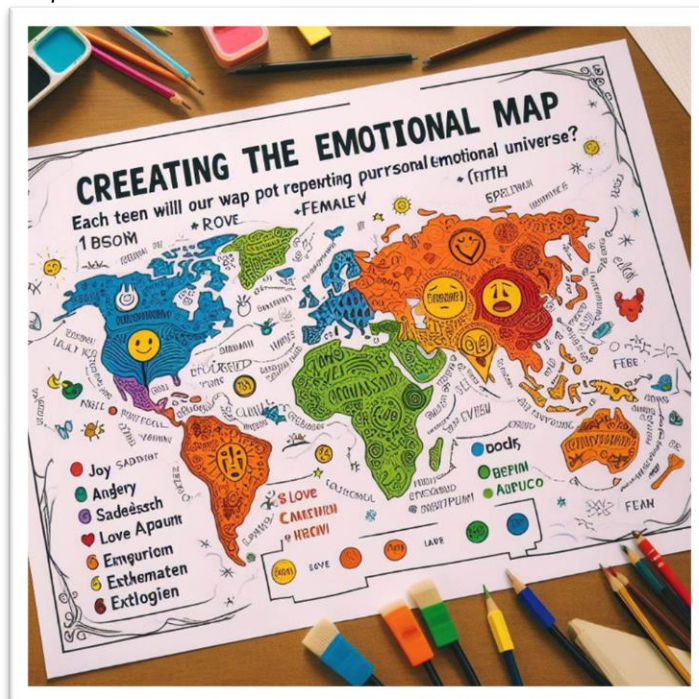
- **Identificar situaciones:** recortar o escribir en pequeños papeles situaciones o experiencias personales que les hayan generado la emoción representada por esa región.
- **Expresar emociones:** pegar en la región del mapa los papeles con las situaciones y escribir al lado cómo se sintieron en cada una de ellas.

2. Explorando emociones: Invitar a los adolescentes a compartir con el grupo cómo estas situaciones les hicieron sentir y qué emociones experimentaron.

3. Estrategias de afrontamiento: tormenta de ideas. Realizamos con los adolescentes una lista de estrategias efectivas para regular la emoción representada en esa región del mapa.

4. Visualizando estrategias: pegar en la región del mapa imágenes o dibujos que representen las estrategias de afrontamiento identificadas.

Figura 9.
Mapa emocional.



Al finalizar la actividad, animamos a los adolescentes a llevar su "Mapa Emocional" consigo y consultarlo cuando necesiten recordar las estrategias para regular sus emociones.

SESIÓN 3: Ponte en mis zapatos. Esta sesión va encaminada a desarrollar la empatía.

Duración: 100 minutos, ya que las horas de tutoría son 50 minutos, y emplearemos 2 tutorías.

Objetivo: Fomentar el desarrollo de la empatía en los participantes, permitiéndoles comprender y compartir las emociones y sentimientos de los demás.

ACTIVIDAD 2.4: "DEFENDIENDO A PEDRO Y SARA" (50 MINUTOS)

Objetivo: Desarrollar empatía por los demás

Materiales: Se da la ficha a cada uno de los grupos. Las fichas están adjuntadas en el anexo 2.

Desarrollo: Se lee una situación que expongo a continuación y a partir de ella se va a dividir a la clase en dos grupos para trabajar la actividad.

Situación que se lee en voz alta:

Imagina que formas parte de un grupo de teatro y que, tras una exitosa actuación, el director y demás asistentes te invitan a una cena de celebración. Después de que el director y los asistentes hayan hecho las compras y preparado la cena en el teatro, llegaréis todos.

Te lo estás pasando genial, comiendo lo que te gusta, contando chistes y anécdotas.

De repente, un amigo (Pedro) toma un trozo de pan y, riendo, se lo arroja con fuerza a Sara. El resto de amigos empiezan a reír. Sara sale del teatro llorando. Algunos han empezado a defender a Sara y otros a Pedro. Aquellos que se han vuelto contra Pedro lo han culpado de alterar la atmósfera. “Lo hiciste mal”, dicen. Al día siguiente, el grupo de teatro se reúne para ensayar. El ambiente es tenso. Sara está ausente y todos parecen evitar mirarse unos a otros. El director decide dirigirse a Pedro y le pregunta qué pasó en la cena. Pedro explica que solo estaba bromeando y que no pretendía herir los sentimientos de Sara. Sara, que acaba de llegar, le dice a Pedro que sus acciones fueron hirientes y que se sintió humillada.

Instrucciones:

Divida la clase en dos grupos: un grupo representará la perspectiva de Pedro y el otro grupo representará la perspectiva de Sara.

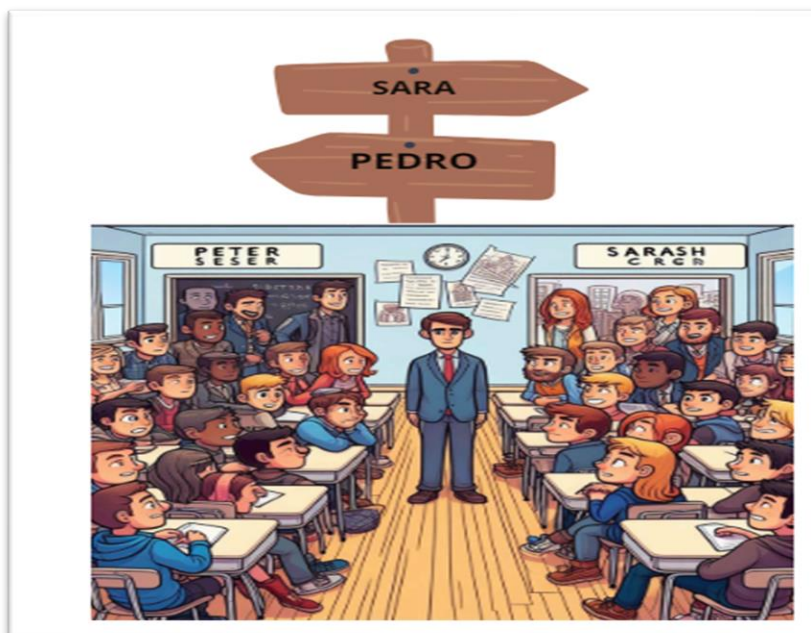
Tarea: Cada grupo debe pensar en una lista de razones para defender su personaje asignado. Anímelos a considerar el contexto de la situación, las intenciones de los personajes involucrados y las posibles consecuencias de sus acciones.

Compartir: Una vez que cada grupo tenga una lista de razones redactadas en las fichas, pídale que compartan sus argumentos con toda la clase.

Reflexión: Después de la discusión, pida a la clase que reflexione sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores a considerar al evaluar una situación de conflicto?
- ¿Qué papel juega la empatía en la resolución de conflictos?

Figura 10.
Defendiendo a Sara y Pedro



ACTIVIDAD 2.5: " CONFITURA DE EMOCIONES" (50 MINUTOS)

Objetivo: reforzar la autoestima, practicar el agradecimiento, generar emociones positivas

Materiales: se entrega un bote de cristal, como los de confitura, a cada uno de los participantes. Cada alumna/o pondrá una pegatina con su nombre.

Desarrollo:

- Cada participante decora su bote de cristal con su nombre y pegatinas.
- Durante la sesión, cada alumno/a reflexiona sobre las emociones positivas que ha sentido hacia sus compañeros a lo largo de los talleres.
- En un papel, escribe mensajes de agradecimiento y reconocimiento hacia sus compañeros, expresando las emociones que han despertado en ellos.
- Cada participante pasa por los botes de sus compañeros y deposita en ellos sus mensajes escritos.
- Al finalizar la sesión, cada alumno/a tendrá un bote lleno de mensajes positivos y emociones que han generado en sus compañeros.
- Se invita a los estudiantes a leer los mensajes en privado, tomando conciencia del impacto positivo que han tenido en los demás.

Beneficios de la actividad: fomentar autoestima, generar agradecimiento, generar emociones positivas y favorecer la cohesión grupal

Figura 11.
Botes de "confitura de las emociones".



5. CONCLUSIONES

Con la revisión bibliográfica realizada se cumplen todos los objetivos propuestos en la investigación. A continuación, muestro las conclusiones extraídas de la misma.

El acoso escolar en adolescentes no se limita a la educación secundaria. También se manifiesta de manera significativa en la Formación Profesional.

Para comprender las dinámicas del acoso escolar en adolescentes, es importante considerar el papel de la inteligencia emocional. Las personas que reciben las conductas violentas, presentan un bajo nivel de IE, especialmente en las áreas de comprensión y regulación emocional, lo que las hace más vulnerables a este tipo de abuso.

Por otro lado, las personas que ejercen la violencia pueden utilizar su baja IE para manipular y controlar a otros/as, buscando popularidad y dominio. La falta de empatía y la dificultad para gestionar sus propias emociones las llevan a infligir daño a sus compañeros/as.

En cuanto a los observadores, se concluye que ser testigo de acoso escolar puede tener un impacto negativo en la inteligencia emocional de los mismos, pero aquellos que adoptan una postura proactiva contra el acoso pueden tener niveles más altos de inteligencia emocional.

El estudiantado de FP, en comparación con el de secundaria, suele tener mayor edad y experiencia, lo que, en principio, podría contribuir al desarrollo de una mayor inteligencia emocional. Sin embargo, tras esta revisión podríamos concluir que los y las adolescentes con peores calificaciones y que pretenden matricularse en FP presentan un mayor riesgo de sufrir y desarrollar conductas violentas.

Un docente con alta IE crea un clima de aula positivo y seguro, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y desarrollar sus habilidades emocionales.

La educación en IE se posiciona como una herramienta fundamental para prevenir el acoso escolar en adolescentes. Al proporcionar a los estudiantes herramientas para comprender y manejar sus propias emociones, y las de los demás, se promueve la empatía, la asertividad y la resolución pacífica de conflictos.

Un programa educativo sólido en IE ayuda a los estudiantes a desarrollar la capacidad de identificar las situaciones de acoso, defenderse de manera efectiva y buscar ayuda cuando la necesiten.

Es por ello que mi trabajo final de máster aspira a crear un entorno educativo más seguro, positivo e inclusivo para todos los estudiantes, especialmente en la etapa educativa de Formación Profesional. Para ello he desarrollado una propuesta que combina la formación en inteligencia emocional, primero del docente y posteriormente del alumnado, con el propósito de transformar significativamente el panorama del acoso escolar en esta etapa educativa.

A pesar de todo lo anterior, el presente trabajo final de máster presenta limitaciones importantes que deben ser consideradas al interpretar sus hallazgos. La principal limitación es la escasez de investigación en el ámbito de la formación profesional, lo que dificulta establecer conclusiones firmes sobre la eficacia de las intervenciones de inteligencia emocional para reducir el acoso escolar en este contexto. Además, la propuesta de

intervención no ha sido implementada ni evaluada, por lo que no hay evidencia que respalde su eficacia.

A partir de las anteriores conclusiones, se sugieren futuras investigaciones que profundicen en la relación entre inteligencia emocional y acoso escolar en FP, evaluando la eficacia de las intervenciones, explorando el papel de los docentes, analizando las experiencias de diferentes grupos de estudiantes y ampliando la comprensión del fenómeno.

Estas investigaciones permitirán comprender mejor el acoso escolar en FP y desarrollar intervenciones más efectivas para crear entornos de aprendizaje seguros e inclusivos.

En definitiva, la inteligencia emocional se erige como una herramienta poderosa para combatir el acoso escolar. Invertir en el desarrollo de la IE de docentes y estudiantes es crucial para construir un futuro educativo mejor para todos.



6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Bar-On, R. (2000). *Emotional intelligence: Theory and practice*. Oxford University Press.

Bisquerra Alzina, R., & Filella Guiu, G. (2018). Análisis del vocabulario emocional en el profesorado. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 21(1), 161. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.1.298421>

Bisquerra Alzina, R., Hernández Paniello, S., & de Zaragoza, J. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales Autores. *Revista de la Facultad de Educación*, 10, 61–82.

Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13(1), 41–49.

Carballeira Abella, M., Marrero Carreira, B., & Abrante Rodríguez, D. (2020). Inteligencia emocional y ajuste psicológico en estudiantes: nivel académico y rama de estudios. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1–14. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-4.ieap>

Carbonell Bernal, N. (2017). *Desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de aula virtual como prevención del bullying en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (Tesis doctoral)*. Universidad de Murcia.

Carbonell, N. (2017). *Desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de aula virtual como prevención del bullying en alumnos de educación secundaria obligatoria (tesis doctoral)*. Universidad de Murcia.

de Albuquerque, M. (2017). *Inteligencia Emocional y Acoso Escolar en ESO (tesis doctoral)*.

Universidad de Huelva.

Díaz Lopez, A., Rubio Hernández, F. J., Carbonell Bernal, N., & Rioja, L. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 14(2), 124. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.177>

Domínguez, J., Nieto, B., & Portela-Pino, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XXI*, 25(1), 335–355.

<https://doi.org/10.5944/eduxx1.30413>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011).

The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Estévez, A., López, E., & Cerezo, M. A. (2019). Perfil emocional y victimización por acoso escolar en la infancia y la adolescencia. *Anales de Psicología*, 35(1), 101–108.

Estévez, E., Flores, E., Estévez, J. F., & Huéscar, E. (2019). Programas de intervención en acoso escolar y ciberacoso en educación secundaria con eficacia evaluada: una revisión sistemática. *Revista latinoamericana de psicología*, 51(3), 210–225.

<https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n3.8>

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1–9.

<https://doi.org/10.35362/rie3334005>

- Fernández-Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(3), 31–46. <https://ri.iberro.mx/handle/iberro/6043>
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European journal of education and psychology*, 3(2), 243. <https://doi.org/10.30552/ejep.v3i2.55>
- García, L., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2020). Cibervictimización y satisfacción vital en adolescentes: la inteligencia emocional como variable mediadora. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(1), 38–45. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.1.5>
- García Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.
- García-García, J., Ortega, E., De La Fuente, L., Zaldívar, F., Gil-Fenoy, M. J., Castro-Álvarez, R., Gómez-Marí, I., & Tárraga-Mínguez, R. (2017). Mamá, me quiero ir de este colegio”. Un análisis de las experiencias de acoso escolar de estudiantes con diversidad funcional. *Educatio Siglo XXI*, 41(1), 107–128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bantam Books.
- Gómez-Ortiz, O., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2017). The skill to manage emotions and social life and their link to bullying and good relationships at school. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31.1), 27–38.
- Gutiérrez Ángel, N. (2019). Repercusiones Emocionales de la Violencia Escolar: Influencia en la Inteligencia Emocional. *Acción psicológica*, 16(1), 143–156. <https://doi.org/10.5944/ap.16.1.22555>

- Hoyos, O. L., Martínez, M., & Johana, V. S. (2011). El maltrato entre iguales por abuso de poder en el contexto universitario: incidencia, manifestaciones y estrategias de solución. *Universitas Psychologica*, 11(3), 802.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-3.miap>
- Hrdlicka, M., Blatny, M., Urbanek, T., Vermeiren, R., Ruchkin, V., & Schwab-Stone, M. (2005). *Antisocial behaviour in the Czech Republic and its relation to three contexts of socialization: Family, school, and peers*. *The journal of early adolescence*.
- Jalón, M. J. D. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17(4), 549–558.
- Kaynak, O., Lepore, S. J., Kliewer, W., & Jaggi, L. (2015). Peer victimization and subsequent disruptive behavior in school: The protective functions of anger regulation coping. *Personality and Individual Differences*, 73, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.012>
- López, R. S., Maciá, C. G., & Juan, M. V. (2018). Inteligencia emocional en alumnado de formación profesional. Diferencias en función del curso, del género y de la edad. *Educar*, 54(1), 229–245.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Meehan, B. T., Hughes, J. N., & Cavell, T. A. (2003). Teacher-student relationships as compensatory resources for aggressive children. *Child Development*, 74(4), 1145–1157. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00598>
- Montoya Otálvaro, J. A. (2014). Inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento frente el Bullying. *Entornos*, 27, 57–65. <https://doi.org/10.25054/01247905.510>

- Muñoz-Prieto, M. del M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *Revista de Investigación Educativa*, 20(20), 35–46.
- Nickerson, A. (2019). Preventing and intervening with bullying in schools: A framework for evidence-based practice. *School Mental Health*, 11(1), 15–28.
<https://doi.org/10.1007/s12310-017-9221-8>
- Nolasco Hernández, A. (2012). LA EMPATÍA Y SU RELACIÓN CON EL ACOSO ESCOLAR. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22), 35–54.
- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), 71–79.
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>
- Palomino, M. L., & Dagua Paz, A. (2010). Los problemas de convivencia escolar: percepciones, factores y abordajes en el aula. *Revista de investigaciones UNAD*, 9(2), 85. <https://doi.org/10.22490/25391887.674>
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Neto, F. (2021). Are loneliness and emotional intelligence important factors for adolescents? Understanding the influence of bullying and cyberbullying victimisation on suicidal ideation. *Intervencion Psicosocial*, 30(2), 67–74.
<https://doi.org/10.5093/pi2020a18>
- Rueda, P., Pérez-Romero, N., Cerezo, M. V., & Fernández-Berrocal, P. (2021). The role of emotional intelligence in adolescent bullying: A systematic review. *Psicología Educativa*, 28(1), 53–59. <https://doi.org/10.5093/psed2021a29>
- Ruiz-Narezo, M., Santibáñez, R., & Laespada, T. (2020). Acoso escolar: adolescentes víctimas y agresores. La implicación en ciclos de violencia. *Bordón Revista de Pedagogía*, 72(1), 117–132. <https://doi.org/10.13042/bordon.2020.71909>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sanmartín, R., González, L., Juan, M., & Vicent, M. (2018). Inteligencia emocional en alumnado de formación profesional. Diferencias en función del curso, del género y de la edad. *Educar*, 54(1), 229–245.
- Valenzuela-Aparicio, Y. P., Olivares-Sandoval, S. K., Figueroa-Ferrer, E. M., Carrillo-Sierra, S. M., & Hernández-Lalinde, J. (2022). Relación de la inteligencia emocional y acoso escolar en adolescentes. *Revista Electrónica Educare*, 27(1), 1–15.
<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.15859>
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review: DR*, 34(4), 327–343.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>

7. ANEXOS

ANEXO I: Autoevaluación de la Inteligencia Emocional para Docentes

Instrucciones:

Responda las siguientes preguntas de manera honesta y reflexiva, considerando su desempeño como docente en diferentes situaciones. Marque con una "X" la opción que mejor describa su respuesta

DIMENSIÓN: AUTOCONOCIMIENTO					
Pregunta	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
Soy consciente de mis emociones y cómo estas influyen en mi comportamiento.					
Puedo identificar mis fortalezas y debilidades como docente.					
Tengo una visión clara de mis valores y principios como educador.					

DIMENSIÓN: AUTORREGULACIÓN					
Pregunta	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
Puedo mantener la calma y controlar mis emociones en situaciones difíciles.					
Puedo expresar mis emociones de manera asertiva y respetuosa.					

Puedo adaptarme a los cambios y manejar el estrés de manera efectiva.					
---	--	--	--	--	--

DIMENSIÓN: EMPATÍA					
Pregunta	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
Puedo comprender las emociones y perspectivas de mis alumnos.					
Puedo ponerme en el lugar de mis alumnos y ver las situaciones desde su punto de vista.					
Puedo mostrar compasión y apoyo a mis alumnos cuando lo necesitan.					

DIMENSIÓN: HABILIDADES SOCIALES					
Pregunta	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
Puedo comunicarme de manera efectiva con mis alumnos, padres de familia y colegas.					
Puedo crear un ambiente de aula positivo y colaborativo.					

Puedo resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.					
--	--	--	--	--	--

PUNTUACIÓN TOTAL:

- 40-50 puntos:** Nivel bajo de inteligencia emocional.
- 51-60 puntos:** Nivel medio de inteligencia emocional.
- 61-70 puntos:** Nivel alto de inteligencia emocional.
- 71-80 puntos:** Nivel muy alto de inteligencia emocional.



ANEXO 2.

FICHAS PARA LA ACTIVIDAD 1 DE LA SESIÓN 2

COMPONENTES DEL GRUPO:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE SARA

--

¿CÓMO TE HARIA SENTIR UNA SITUACIÓN ASÍ?

--

COMPONENTES DEL GRUPO:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE PEDRO


--

¿CÓMO TE HARIA SENTIR UNA SITUACIÓN ASÍ?

--