



Universidad  
de La Laguna



TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

BULLYING: IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE  
PREVENCIÓN DESDE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

SANDRA NÚÑEZ QUINTERO

MODALIDAD: PROFESIONALIZADOR

TUTOR: HERIBERTO JIMÉNEZ BETANCORT

CURSO ACADÉMICO 2015/2016

CONVOCATORIA: JULIO

## **Bullying: importancia de la aplicación de programas de prevención desde la etapa de Educación Infantil**

### **Resumen**

El presente Trabajo Fin de Grado se enmarca dentro de la modalidad profesionalizador y trata de plantear planes de mejora ante una problemática actual y preocupante como es el bullying o acoso escolar, con la particularidad de querer impulsar medidas de cambio desde la etapa correspondiente a la Educación Infantil a través del aprendizaje emocional como objetivo básico.

Este fenómeno social acarrea importantes efectos negativos en la salud física, rendimiento académico y bienestar emocional de los niños, además de repercutir en daños colaterales que afectan a todo el sistema social. Por su crecimiento y terribles consecuencias trae en jaque a la comunidad educativa e instituciones.

Para concienciar en primer lugar sobre la importancia de la actuación desde el entorno escolar, es necesario un acercamiento teórico sobre el origen de la violencia en el ser humano y sus posibilidades de corrección. Entender qué características presentan los agentes intervinientes en el bullying es fundamental para conocer en qué aspectos de la personalidad debe intervenir el tutor de manera constructiva desde los más pequeños, para erradicar futuras conductas negativas y violentas que puedan degenerar en el acoso entre iguales.

A través de la observación de un grupo clase determinado en un centro de la provincia de Santa Cruz de Tenerife a lo largo del Practicum II correspondiente a Infantil de 5 años, nace la creencia en la necesidad actual de elaborar planes de prevención del bullying destinados a la etapa infantil, basados en la adaptación de propuestas llevadas a la práctica en Primaria y Secundaria, con resultados optimistas.

Dada las características de la edad y la dificultad aún para reflexionar y enjuiciar ciertas conductas, la propuesta parte de las facilidades que el juego y la literatura infantil aportan en estas etapas del desarrollo al aprendizaje emocional. De tal forma, que a raíz de analizar las principales emociones o capacidades clave detectadas tanto en agresores como en víctimas, se establecen una serie de actividades tipo con base teórica, que sirvan como referencia para que tutores de la etapa infantil puedan emplearlas desde el primer año del segundo ciclo, siempre adaptadas a la realidad concreta del grupo.

**Palabras clave:** bullying, acoso escolar, educación emocional, educación infantil, resiliencia, prevención.

## **Abstract**

This Final Degree Project is framed under the professionalising modality, and it is about proposing enhancing measures to face a global and concerning problem, the bullying. The specific particularities of this project, are related to establish supporting measures from Preschool education through the emotional learning as basic aim.

This social phenomenon means important negatives effects about health affections, decreasing the academic performance, and emotional wellness of children, in addition to collateral damages, affecting to his whole social system. Its increase and its terrible consequences are strongly worrying to the Educative Community and Institutions.

To aware people about the importance of acting from the school environment, it is required a theoretical approaching about the origin of violence in humans, and its correction possibilities. Understand which characteristics are shown by bullying stakeholders, is fundamental to properly discover which aspects from the personality should be intervened by the tutor from their childhood, to be able to eradicate future negative behaviors and violence acts, which could evoke school bullying.

According to the research done with a specific class from a school at Santa Cruz de Tenerife through the "Practicum II" concerning 5 years old children education, has arise the necessity of elaborating bullying prevention plans from Preschool education, based on the optimistic results from the proposals that have been carried out by Primary and Secondary School students.

Due to the aging characteristics of the stakeholders, and the difficulties for them to realize and prosecute certain acts, the proposal has been based on the facilities that play games and children literature, can contribute to the development on the phase of the emotional learning.

From analyzing the main emotions and key competences found either in aggressors or victims, several activities with theoretical base have been stablished. The aim is to be the reference for Children Education tutors, to be able to apply them from the first year of the second cycle, as long as they have been properly adapted to the specificities of the group.

**Key Words:** Scholar Bullying, Emotional Education, Childhood Education, resilience, prevention.

## Índice

1. Justificación -----	5
1.1 Fundamentación teórica -----	7
1.2 Bullying: concepto y tipos de acoso escolar-----	9
1.3 Actores involucrados -----	10
1.4 Actualidad del acoso escolar: estudios y políticas -----	11
1.5 Grupo experimental. Problemática -----	12
2. Objetivos -----	14
3. Metodología -----	15
4. Propuesta de actividades -----	15
5. Recursos -----	19
5.1 Materiales o financieros -----	19
5.2 Humanos -----	21
5.3 Didácticos -----	21
6. Agentes que intervendrían -----	22
7. Temporización -----	22
8. Seguimiento del proyecto -----	23
9. Propuesta de evaluación -----	24
10. Criterios de evaluación -----	25
11. Conclusiones -----	25
12. Valoración -----	26
13. Bibliografía -----	28
14. Anexos -----	30

## **Justificación**

Tal y como explica la teoría de la frustración que se menciona en el capítulo siguiente, el ser humano tiende a reaccionar de manera violenta como impulso ante un obstáculo que le genera malestar. En los primeros años de vida, estas conductas negativas ante situaciones indeseadas por el niño son frecuentes y la explicación se sitúa en la ausencia del suficiente autocontrol de las emociones. El niño encuentra en estos actos un alivio de su tensión, dirigiéndola hacia un objeto externo. Con el paso de los años, ese objeto se vuelve específico con la intención de dominar, estableciéndose un modelo de imitación social de relaciones basadas en la dominación y la resolución violenta de conflictos, entendiéndose todos los tipos de violencia y acoso mencionados.

Si tomamos como referencia complementaria la teoría del aprendizaje social, decimos que cuando una conducta es reforzada, se afianza su aprendizaje. Por tanto, parece válido pensar que si el comportamiento positivo que deseamos se refuerza y trabaja desde edades tempranas, se podrá compensar esa tendencia violenta en los años posteriores.

La violencia escolar agrupa comportamientos aprendidos, que por tanto, pueden y deben ser modificables desde la institución escolar, con apoyo de una enriquecedora relación familia-escuela. Pero si se analizan el conjunto de casos de víctimas y agresores de bullying, se encuentran numerosas coincidencias entre la vivencia de casos de violencia doméstica o el desarrollo de la infancia ante modelos de crianza basados en la represión y la agresividad, pues la violencia se relaciona estrechamente con la capacidad para desarrollar empatía y tener confianza en los demás y en uno mismo. Si desde pequeños no se afianzan estos vínculos en el hogar, la escuela tiene el mandato imperativo de actuar en su prevención y reeducar emocionalmente a sus alumnos, tenga o no la colaboración familiar.

Los mayoría de los estudios a los que se puede tener acceso hablan de un trabajo preventivo desde Primaria para establecer relaciones desde el equilibrio, pero que dada la actualidad, parece ser insuficiente o llegar tarde, pues la personalidad comienza a construirse desde los primeros años de vida, siendo especialmente importantes para el desarrollo social los que engloban desde los 2 hasta los 7, perteneciendo la mayoría a la etapa de Educación Infantil.

Si se tienen en cuenta los resultados en programas pioneros cuyos destinatarios eran los alumnos de Primaria y Secundaria, como los nórdicos, los efectos nocivos del acoso escolar se redujeron en el 50%, aumentándose la actitud positiva ante el trabajo escolar, disminuyendo problemáticas relacionadas como el absentismo o los hábitos no saludables.

Estos programas se basan en la capacitación del profesorado, la identificación de los casos, el diagnóstico y la intervención sobre los casos-problema, con una perspectiva mucho más activa que preventiva, pese a su denominación.

En cambio, la propuesta que se presenta, dado sus destinatarios tiene un objetivo menos inmediato, de formación y entrenamiento emocional para hacer frente de manera positiva a los factores que determinan la aparición de ciertas conductas. Los casos no cumplen los requisitos para la denominación de bullying en Educación Infantil, pues normalmente son conductas violentas o negativas hacia otros aisladas, no permanentes en el tiempo, ni normalmente siempre contra la misma persona. Rara vez existen situaciones de marcada desigualdad de poder y generalmente se pueden englobar en peleas infantiles sin mayor riesgo. Pero sin embargo, existen casos aislados, aunque ese no sea el objetivo que ocupa este proyecto, sino que desde edades tempranas se pueden observar conductas disruptivas que deben ser tratadas en este momento y no en otro, pues tal y como explica [www.mediacionyviolencia.org](http://www.mediacionyviolencia.org), la edad más adecuada para educar emocionalmente se sitúa en torno a los 3 años. Siendo así, sorprende que no existan programas concretos sobre la prevención de un problema tan grave y actual, desde esta etapa.

Para Aguilar (2011), las medidas preventivas deben basarse en la creación de un clima apacible en la escuela” y esto no se concibe sin una enseñanza emocional adecuada al nivel de desarrollo del niño de estas edades.

Partiendo de la idea común de necesidad de capacitación de los profesionales de la docencia en un tema tan importante, esta propuesta centra su atención en el desarrollo en la escuela de estrategias de autocontrol mediante actividades metacognitivas que favorezcan situaciones de diálogo sobre las emociones propias y ajenas. Cuanto mayor sea la propuesta de interacción social, mejores serán las aportaciones sobre el aprendizaje emocional, mediante el debate, el juego y el aprendizaje cooperativo.

En este proyecto se persiguen actividades diseñadas con una coherencia específica, donde se parta del entrenamiento en el reconocimiento de las emociones propias, para posteriormente y una vez identificadas, se inicie en el conocimiento de las reacciones y sensaciones de los otros ante diversas situaciones, comprendiendo causas y consecuencias de nuestros actos. En torno a las emociones, el punto final será la expresión adecuada de éstas, etiquetándolas y diferenciándolas. En el aspecto de la regulación de las emociones y la baja tolerancia a la frustración expresada por los acosadores, se trabajará este control de la impulsividad mediante técnicas de autocontrol a favor de una mejor gestión emocional.

Un tercer foco de atención será el de la autoestima y el entrenamiento en habilidades sociales necesario para prevenir la posición de víctima de determinados niños que carecen de ciertas destrezas.

Por último, adquiridas estas habilidades, se potenciará la resolución de conflictos de forma pacífica y el pensamiento crítico, censurando aquellas conductas que entorpezcan la convivencia deseada en el aula, mediante la elaboración de debates, normas de grupo y otras herramientas de dinámicas grupales ideales para tal fin.

En definitiva, son medidas centradas en la reeducación y la toma de conciencia para erradicar todo tipo de violencia desde sus orígenes en los primeros años de socialización en contextos distintos a la familia.

### **Fundamentación teórica**

Sobre la violencia en el ser humano existen numerosas teorías, pues ha supuesto un tema de controversia a lo largo de los años, y que socialmente sigue generando un gran interés. Lejos de quedarse desbancado por otros asuntos más relevantes, la aparición de acciones violentas, algunas difíciles de comprender, hace que sea un tema todavía de actualidad, y posiblemente seguirán apareciendo nuevas formulaciones al respecto. Nombrar las más relevantes hasta el momento ayudará a comprender mejor el origen de este fenómeno tan importante para la vida en comunidad, siendo necesario para cualquier intervención. Partir de cómo se produce en la persona el acto violento es fundamental para saber trabajar su control y saber qué lo causa.

Para Dollard, Miller, Doob, Mowrer y Sears (1939) la frustración siempre lleva a alguna forma de agresión. Cuando algo se cruza en nuestro camino hacia un objetivo y nos lo complica, aparece la frustración. Pero además, entra en juego otro factor: la motivación. Cuanto mayor sea por alcanzar ese objetivo, aumenta esta frustración.

En estos casos es común el desplazamiento de la agresión dirigida a otro objetivo diferente al que causó la frustración, normalmente blancos más fáciles y del que no se temen recibir represalias tras la acción agresiva, como ocurre con la violencia de género y el bullying. La relación, por tanto, entre violencia y frustración viene precedida de ciertas influencias. Durante la adolescencia, el impulso sexual aumenta las probabilidades. No se trata de una cuestión innata o inevitable, sino aprendida (Dollard et al. 1939). En este caso, se sustentaría la idea de la intervención en la prevención y las posibilidades de éxito en el trabajo del control de la frustración y el aprendizaje de conductas no agresivas para esas situaciones.

Berkowitz (1996) en *Agresividad: causas, consecuencias y control*, explica mediante modificaciones de esta teoría de la frustración, cómo ésta surge de las emociones, las cuales

activan la cólera que desencadena la agresión. Para el autor, la cólera o ira surge cuando la conducta del otro podía ser evitable. Otra manera de explicarlo es imaginando el obstáculo que separa nuestras expectativas de nuestros logros. Cuando además nos comparamos con otros, hablamos de privación relativa, algo que justifica los mayores índices de violencia en comunidades donde las desigualdades son más llamativas. La televisión y las redes sociales pueden aumentar estas sensaciones, aumentando el desasosiego por lo que no tenemos que otros tienen. Entenderíamos esta teoría si nos imaginamos a un niño que muestra conductas intimidatorias con un compañero que logra mejores resultados que él o recibe más atenciones por parte del profesorado.

Otro enfoque relacionado es el de la agresión como aprendizaje social. Experimentos en animales han conseguido transformar a especies dóciles en luchadoras. Del mismo modo, las personas son capaces de aprender la recompensa de la agresión. ¿Dónde está la recompensa?, sería la pregunta más lógica. Pues socialmente introducida de la manera más sutil. Cuando alabamos a ese jugador que lucha y lo “da todo” por el equipo o se normaliza la violencia verbal en un debate político, estamos premiando estos actos, y esto es observado por el ser humano como una recompensa a según que respuestas. Mayor impacto aún en los niños expuestos a estas situaciones desde edades tempranas.

En relación, Albert Bandura (1976) añade que no solo aprendemos de las recompensas, sino por la observación de otros, como la mayoría de las conductas sociales. Cuando relacionamos la conducta observada y sus consecuencias se produce una reducción de las inhibiciones, mostrando formas de agredir. Esto ocurre especialmente con los niños, de ahí la importancia de no mostrarles modelos agresivos que ellos puedan imitar.

Además de la influencia familiar, la sociedad sitúa la agresión como herencia intergeneracional. Es el caso de la propagación de la imagen de chico valiente como aquel que es capaz de pelearse, y por el contrario, tachar de cobarde al que rehúye de conflictos, ya sean verbales o físicos. No nos olvidemos que hasta hace pocos años, la participación masculina en la preparación para la guerra era no solo un hecho de obligatorio cumplimiento, sino además, un momento crucial en la vida de todo hombre que enmarcaba el paso de la adolescencia a la edad adulta. La convivencia con armas se volvía común y la posibilidad de servir en un conflicto armado futuro no se observaba como nada extraño, mucho menos voluntario. La idea que subyace es que la violencia no se sometía a elección, sino que estaba impuesta y socialmente aceptada como herramienta válida en la resolución de conflictos.

No debe olvidarse la trascendencia que tiene el concepto de *locus* de control interno-externo de Julian Rotter (1960), donde se atribuye a uno mismo o a factores externos, como puede ser

la suerte, la responsabilidad de lo que sucede. Adaptada a la violencia, las personas con un locus de control externo, situarían la causa de los actos violentos en los demás. Es interesante conocer el locus de control de cada persona para trabajar el autocontrol y la modificación de cualquier conducta. Anastasio Ovejero (2013) ya habla de cómo observar a los alumnos con este objetivo. Empíricamente lo que se ha demostrado es que los modelos enseñan la agresión, por lo que se debe situar como eje de cambio a la sociedad que genera estos modelos.

La aportaciones más actuales aclaran que controlar y reducir la violencia siempre será un objetivo adecuado. Es contraproducente para la vida en comunidad y será vista como anti-normativa sea el contexto ambiental que sea. Para aclarar lo que se considera en nuestra sociedad como agresión, se explicarán en el siguiente apartado los conceptos principales que entran en juego en la denominación del bullying o acoso escolar.

### **Bullying: concepto y tipos de acoso escolar**

Es importante delimitar conceptualmente al bullying. Comúnmente, se emplean como término erróneo para referirse a una mera trifulca entre niños o la existencia de la figura del líder que abusa un poco de su posición para fanfarronear. Sin embargo, está claramente definido por una serie de requisitos que deben reunirse. No es conveniente emplearlo como sinónimo de agresividad, violencia u hostilidad. El bullying reúne esas características, pero se da con unas particularidades concretas.

Entendemos como acoso escolar a un tipo específico de violencia, que se diferencia de otras conductas puntuales por formar parte de un proceso caracterizado por la repetición y prolongación durante cierto tiempo, que es provocado por un individuo apoyado generalmente por un grupo hacia una víctima que se encuentra incapacitada para salir por sí misma de esa situación. Como normalmente el acoso es escondido por miedo o vergüenza, se produce un desconocimiento por parte del entorno que prolonga la situación de indefensión ante la imposibilidad de intervenir directamente.

La intencionalidad y la repetición son fundamentales en la denominación del bullying. Implica que una de las partes deja de considerar al otro como un igual, ejerciendo su poder sobre él (Ortega y Mora-Merchán, 2000).

#### Tipos de acoso escolar

Las principales clasificaciones hablan de estos diferentes tipos, que en ocasiones aparecen de forma simultánea:

- Maltrato físico directo: pegar, amenazar con objetos.
- Maltrato físico indirecto: esconder o robar objetos.
- Maltrato verbal directo: insultar, gritar, burlas o apodos.
- Maltrato verbal indirecto: críticas o falsos rumores.
- Maltrato social directo: excluir y negar la participación.
- Maltrato social indirecto: ignorar o menospreciar.

### **Actores involucrados**

El acoso escolar no es únicamente un fenómeno en el que intervienen dos partes. Hay un tercer papel, el del espectador, que toma mucha importancia en la intimidación, pues supone la motivación y el refuerzo para que estas conductas permanezcan en el tiempo.

El principal afectado por el bullying es la víctima. Es elegido por el grupo de intimidadores para ser el foco de burlas, agresiones o chantajes. Sufre la sensación de no poder desprenderse de esa sombra ni siquiera cuando se sale de las instalaciones del centro debido a la influencia de las redes sociales.

Algunas clasificaciones como la dada por Díaz-Aguado (2006) distinguen entre

- Víctimas pasivas: sufren una situación de aislamiento social, escasa asertividad y dificultades en la comunicación. No suelen ser niños populares, muestran miedo a la violencia, inseguridad y baja autoestima. Normalmente se avergüenzan y esconden lo que sucede.
- Víctimas activas: su impopularidad y aislamiento le posicionan como probables víctimas, que muestran una impulsividad para actuar con conductas en ocasiones inadecuadas. Pueden llegar a comportarse, a su vez, como agresores. Muchas veces provocan reacciones negativas en sus compañeros y esto puede ser tomado por el agresor como excusa. Las posibilidades de apoyo de un tercero disminuyen. Cualquier alumno puede estar expuesto, como muestran numerosos casos de escolares perfectamente adaptados. Para el caso que nos ocupa, nos centraremos en competencias propias de las habilidades sociales, como factor de desarrollo en la prevención.

En el lado opuesto se posicionan los agresores. Reproducen un modelo social basado en el dominio y el sometimiento, empleando la fuerza y su capacidad de liderazgo. En niños las conductas violentas son frecuentes, pero deben ser tenidas en cuenta cuando habitualmente el niño las emplea como reclamo para conseguir sus objetivos. En el encasillamiento de agresores, no es nada aconsejable establecer estereotipos. Podemos encontrar:

- Agresor activo: agrede de forma personal. Supone el tipo más estudiado pero el menos numeroso.
- Agresor social indirecto: dirige al grupo guiándoles hacia un comportamiento perjudicial hacia la víctima. Es un tipo de agresor difícil de descubrir.
- Agresor pasivo: no participa directamente en la intimidación pero apoya al agresor principal. Estadísticamente es el grupo mayoritario.

En ocasiones, aparecerán agresores pasivos que participan por miedo a convertirse en nuevas víctimas. Pero el participante que tiene mayores posibilidades de modificación tras la intervención y sobre el que recae la mayor esperanza para el cambio es la figura del espectador.

### **Actualidad sobre el acoso escolar: estudios y políticas**

El acoso escolar es algo que ha pertenecido al ámbito de la escuela o instituciones educativas de manera histórica. Los alumnos a lo largo de su trayectoria escolar, normalmente, han experimentado alguno de los tres papeles. Por lo tanto, para nada es un fenómeno nuevo, pero sí la gravedad que están tomando sus consecuencias y los altos índices de implicados. Los medios de comunicación cada vez más informan de estos sucesos, que en el pasado, pasaban en cierta manera desapercibidos para la sociedad, que salvo casos extremos, consideraba dentro de la normalidad de la dinámica escolar. El problema viene cuando las comunes riñas de niños, comienzan a convertirse en actos de sometimiento continuado, personalizados y con claras intenciones de afectar negativamente a la víctima, en situación de clara desigualdad de poder. Ante este hecho, el pionero en los estudios para conocer la situación en ese entonces en los países nórdicos fue Dan Olweus (1970), interés que nace tras varios suicidios de estudiantes víctimas de acoso escolar. En nuestro país el primer estudio de violencia entre iguales fue el de Viera, Fernández y Quevedo (1989) basado en un cuestionario. En Sevilla, Rosario Ortega (1998) desarrolla el SAVE y el Proyecto Andalucía Anti-Violencia Escolar (ANDAVE).

El informe de Save the Children de 2013 *Acoso Escolar y Ciberacoso: propuestas para la acción* hace referencia a los diversos tipos de violencia contra los niños y los ambientes donde se produce, proponiendo recomendaciones para su protección.

A nivel normativo, el acoso escolar vulnera los derechos en la infancia reconocidos en la Convención sobre Derechos del Niño (2001), la Constitución Española (1978) y a LO 1/1996 de 15 de enero de Protección Jurídica del Menor, especificándose en su art. 13 en ésta “cualquier persona que por su profesión detecte una situación de riesgo o posible desamparo

(como puede ser situaciones de acoso), tiene la obligación de comunicarlo a la autoridad competente.

Por otro lado, las leyes educativas de los últimos años tratan este problema de manera expresa, reconociendo en la LOE (2006) el papel de la escuela en la prevención y lucha contra el acoso escolar. En 2007 se crea en España el Observatorio Estatal de Convivencia Escolar estableciendo actuaciones que buscan mejorar el clima de aula, actuando como órgano de asesoramiento, análisis, difusión y realizando actuaciones y propuestas para lograr mejoras en el ámbito escolar. Penalmente no existe el delito llamado acoso escolar como tal, pero sí se cuenta con herramientas legales para proteger a los niños afectados, como la integridad moral (art. 173) para mayores de edad o el art. 8 del RD 732/1995, de 5 de mayo de 1995 sobre Derechos y deberes de los alumnos y normas de convivencia en los centros), regulando sanciones, expulsiones o reuniones con padres y alumnos. Además, establece la obligación de los centros de realizar seguimiento de la aplicación de esta normativa. Ante la ausencia de una ley concreta la plataforma Change.org realizó una petición al Gobierno para que se dicte una ley estatal que regule estas situaciones ofreciendo la protección necesaria a las víctimas. La Subdirección General de Inspección Educativa publicó diferentes medidas de intervención en casos de bullying, entre las que se encuentra la puesta en marcha de programas como el planteado, que trabajen la autoestima, la comunicación y las habilidades sociales.

### **Grupo experimental. Problemática**

El centro referido se encuentra en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y la observación del grupo en cuestión abarcó los años correspondientes a los cursos de infantil de 4 y 5 años. En líneas generales se trataba de un grupo heterogéneo, pero que guardaba una buena sintonía y reinaba un clima de aula confortable. Pero determinados alumnos presentaban desde tan pronta edad, características que pueden perfectamente relacionarse con las detalladas en los perfiles explicados en el apartado de actores intervinientes. En concreto, dos alumnos que perturbaban en gran medida al resto de la clase e interrumpían su buen funcionamiento, imposibilitando en ocasiones durante el primer año de observación, el ritmo adecuado y esperado para estas edades. Por otro lado, analizando únicamente la personalidad y no el rendimiento ni las capacidades, se contaba con dos alumnos de ambos sexos, que en cuestiones de interacción con sus iguales presentaban ciertos obstáculos. Se trataba de carencias, no alarmantes, pero sí a tener en cuenta para proponer este tipo de intervenciones desde unas edades en las que es tan importante iniciar unas buenas relaciones con el grupo y resto de adultos, donde el niño comienza a forjar su personalidad a través del contacto con el

mundo. Ciertos tipos de apego fomentan que algunas relaciones lejos del entorno de socialización primaria se vuelvan complicadas para los niños, con problemas de inseguridad en sí mismos o hacia los otros, introversión excesiva, falta de comunicación con los demás o incluso incipientes episodios de violencia, como es el caso observado.

Con la prudencia y relatividad que requiere tratar estas teorías a edades tan tempranas, especialmente porque las situaciones que se dan suelen ser leves y normalmente varían positivamente a medida que alcanzan la madurez requerida para ciertos razonamientos, sí que podrían advertirse conductas impropias en estos alumnos, especialmente en los que manifestaban imposibilidad para expresar sus sentimientos, emociones y deseos. Los dos alumnos que se nombraron en primer lugar, presentaban este problema, gravemente acentuado en uno de ellos en el año siguiente, llegando a ser tratado por el personal docente especialista en necesidades educativas, dada la ausencia de progreso en sus relaciones sociales, convertidos en llamativos episodios violentos contra sus compañeros y profesores, nada moderados.

Durante los 5 años existía en el profesorado la esperanza de que el desarrollo equilibrara esos comportamientos disruptivos y se hubiera aplacado esa impulsividad exagerada. Sin embargo, lejos de eso, todo lo comentado se había incrementado, hasta el punto de vivirse episodios violentos que no correspondían al contexto ni a la edad, siendo muy difícil mantener una actividad sin que fuera interrumpida por alguna situación en la que apareciera agresión, gritos, rotura de juguetes o desaparición de alguno con intención de alterar al compañero, rotura de materiales de compañeros o de aula, etc., principalmente producido siempre por el mismo alumno.

En este ambiente, los alumnos con mayores dificultades en las relaciones sociales por motivos de timidez o inseguridad, vieron perjudicado su desarrollo, y presentaban aún más, un bloqueo emocional a la hora de expresar ideas y deseos, de compartir experiencias con el resto de iguales. No se mostraban alegres en muchos momentos, apenas se comunicaban sin existir problemas de lenguaje y tener un desarrollo normal dentro de los otros ámbitos de aprendizaje. Parece claro que este ambiente de violencia y falta de control emocional, afectaba enormemente a la seguridad y confianza de estos niños, que se mostraban retraídos y poco integrados, en comparación al resto del grupo. De este modo, el modelo de socialización que estos niños estaban aprendiendo no era el adecuado y era necesaria una pronta actuación al respecto, previa a la construcción de pensamientos menos plásticos. Se trata de la edad ideal para comenzar a aportar herramientas y situaciones de aprendizaje que contrarresten estos aspectos y encaucen su desarrollo emocional de la manera más positiva para todos,

especialmente creando un clima de aula de seguridad y cuyo sentimiento de pertenencia sea un valor añadido que suma en el potencial innato del niño.

Dada esta realidad, parecía ideal plantear unas ideas básicas enmarcadas en objetivos para cada competencia esencial en la educación de la vertiente afectiva, de manera que bajo una coherencia en la temporización, se parta del aprendizaje en el autoconocimiento y la identificación de sus propias emociones y su posterior entrenamiento en el control y regulación. Todo ello sumado al desarrollo de una sana autoestima, fortalecida de la interacción con el contexto emocional más cercano y la implantación desde la primera infancia de costumbres pacíficas y consensuadas en la resolución de conflictos. Todo ello contribuirá a la formación de un pensamiento flexible, regulado y personalidades fortalecidas, que reduzcan las posibilidades de comportamientos discriminatorios derivados de la frustración y la baja autoestima, y sobre todo, aportando al alumnado una de las herramientas más importantes para su desarrollo como ser humano: saber enfrentarse a la vida y sus obstáculos con la mejor preparación emocional posible desde su incorporación al mundo escolar, aprovechando así estos años de permeabilidad a través de la vivencia y el descubrimiento.

## **Objetivos**

El objetivo que persigue esta propuesta de mejora es ofrecer a los centros educativos una alternativa preventiva desde la educación emocional en la etapa infantil para tratar de erradicar el bullying en etapas futuras. Lo que se plantea es la utilización de un conjunto de actividades que persiguen unos objetivos secuenciales y específicos:

- Concienciar a la comunidad educativa de la importancia de emplear el aprendizaje emocional desde edades tempranas para combatir el acoso entre iguales en el futuro.
- Implicar a todos los agentes que forman la comunidad educativa, especialmente las familias, en la lucha contra el acoso escolar, inculcándoles la importancia de un adecuado aprendizaje social.

Para el alumnado:

- Desarrollar en habilidades de autoconocimiento: identificar de emociones propias, saber reconocer las emociones de los demás, desarrollar la conciencia emocional, adquirir vocabulario emocional.
- Adquirir herramientas para el autocontrol y la regulación emocional.
- Adquirir habilidades de interacción social como la resolución pacífica de conflictos y la capacidad de expresión de las emociones.

## **Metodología**

El planteamiento de actividades tiene como destinatarios concretos los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil a partir de 4 años, siendo válido también para la edad de 5 años atendiendo a algunas adaptaciones que se explican, principalmente basadas en el tipo de diálogo o debate que se inicie. Sin embargo, tanto lecturas, como recursos audiovisuales o técnicas, pueden emplearse tanto en un nivel como en otro sin apenas modificaciones. Se descarta el alumnado de 3 años por tratarse de un curso de adaptación a la escuela, donde en muchas ocasiones la ausencia o escasez de lenguaje en el alumnado imposibilitaría la consecución de la mayoría de los objetivos que se persiguen.

Bajo un enfoque constructivista, la agenda de actividades que se proponen sitúa a los niños como los verdaderos protagonistas de esta experiencia, en la que se optará por una metodología activa y participativa, donde sean ellos los que tomen decisiones, reflexionen y saquen conclusiones propias. El papel del tutor será el de mediador y dinamizador del proceso de enseñanza-aprendizaje facilitándoles situaciones en grupo de las que deriven los objetivos emocionales buscados. Se animará a debatir, a pensar, a buscar alternativas, ayudando a los niños a sentirse cómodos en esa nueva situación en la que deben abrir sus sentimientos a los demás.

Se plantean actividades con cierta flexibilidad, en función de las características del grupo, conflictos concretos que puedan aparecer, de manera que se permitan cambios o adaptaciones en función de los resultados que se vayan observando. El tutor debe ser modelo de interacción, personalizando ejemplos para que los niños sean capaces de empatizar y motivar así su participación.

## **Propuesta de actividades**

Las dos primeras partes del programa persiguen reconocer emociones en uno mismo, y posteriormente, las de los demás, quedando clasificadas en actividades de autoconocimiento, comprendiendo causas y consecuencias de las emociones y aprendiendo a expresarlas. Una vez trabajado, centrará su objetivo en regularlas en favor de desarrollar unas relaciones sanas con los demás, clasificadas en actividades que busquen la adecuada gestión y autocontrol de las emociones.

Se añaden en este programa el desarrollo de la autoestima y la resiliencia, además de la resolución pacífica de conflictos. Se explicarán a continuación una serie de actividades tipo según competencia, que sirvan como muestra del tipo de propuestas que se plantean en el plan. Los tutores podrán escoger aquellas actividades que se adecúen a su grupo de la mejor

manera posible, adaptándolas según el nivel de desarrollo y las características personales de cada alumno. Igualmente, se prevén ciertas adaptaciones o posibles cambios en función de algunas características del alumnado.

El desarrollo de la programación sigue una estructura intencionada, donde se iniciará con el trabajo sobre unas competencias iniciales para la consecución de los objetivos posteriores. De este modo, se explicará más concretamente en el apartado temporización.

#### 1) Actividades de autoconocimiento:

Entre los objetivos que persigue la Educación Infantil según el decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, se encuentra adquirir una progresiva autonomía y desarrollar sus capacidades afectivas, logrando confianza en sí mismo y seguridad emocional. Se deben crear situaciones para que los niños expresen sus sentimientos, situadas en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, construya su identidad y desarrolle una conciencia emocional adecuada. Los principales objetivos serán la identificación de sentimientos y emociones, y como contenidos, la creación de una imagen ajustada de sí mismo y el respeto de las emociones y deseos de los otros y la aceptación de las diferencias de pensamiento y sentimientos. Para ello, se escogen lecturas coherentes y adaptadas a este objetivo, donde los personajes presentan diferentes estados de ánimo o sensaciones, de manera que tras la lectura los niños traten de identificar estas emociones en ellos mismos y se pueda establecer un diálogo que parta de vivencias propias donde expliquen cuándo se han sentido así o de alguna manera que les recuerde algo parecido. Se hará hincapié preguntando qué han notado en su cuerpo y cómo reaccionaba.

- Objetivos: adquirir un adecuado vocabulario emocional. Identificar las propias emociones y sentimientos. Reconocer las posibilidades de sentir de los demás.
- Contenidos: cada una de las diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ...). Reacciones corporales ante las diferentes emociones.
- Recursos: colección *Sentimientos*, SM para niños de 3 a 6 años. El protagonista vive una serie de situaciones comunes que le harán experimentar diferentes sensaciones del ser humano. Desarrolla el pensamiento positivo a través del uso de verbos como “gustar” repetidamente, de manera que ayuda a que los niños se acepten tal y como son, respetando y normalizando lo que sienten.
- Tiempo: máximo 45 minutos por sesión.

Esta competencia se prevé para el primer trimestre, compuesto de 15 semanas, que corresponden exactamente con el número de cuentos de la colección. Lo ideal será trabajar cada una de las sensaciones semanalmente, y pueden completarse actividades relacionadas a lo largo de la semana. Al finalizar el trimestre, los alumnos habrán aprendido a diferenciar la mayoría de sus emociones más comunes, sobre todo las más comprensibles a esta edad, los rasgos que las definen y cómo se manifiestan. Además de la colección *Sentimientos*, durante el primer trimestre el desarrollo de la competencia se complementará con más actividades relacionadas, como las que se exponen en los anexos (1).

## 2) Actividades para favorecer el desarrollo de la autoestima y la resiliencia:

- Objetivos: expresar cualidades de uno mismo y reconocer gustos y preferencias. Desarrollar sentimientos de seguridad y valoración positiva de las diferencias. Aprender a perseverar ante las dificultades. Desarrollar la capacidad para pedir ayuda y valorar la colaboración. Sentirse importante, único y desarrollar el pensamiento positivo.
- Contenidos: la expresión de gustos y preferencias. El respeto por las diferencias entre las personas. La importancia de la ayuda y la amistad.
- Recursos: *Manual para soñar*, Palabras Aladas.
- Tiempo: máximo 45 minutos por sesión.

Ahora que conocen los sentimientos es importante que los demás sepan qué les gusta, qué cosas no les agrada y demás aspectos que definen la personalidad y la originalidad de cada ser humano. La idea principal es proponer actividades para que el grupo se conozca verdaderamente, con cada particularidad, con virtudes y defectos. Junto con el concepto de autoestima aparece la resiliencia, fundamental en el trabajo desde pequeños, para llegar a comprender que los obstáculos están para superarlos. Para ello, el libro *Manual para soñar* ayuda a los niños a conocer las experiencias de grandes personajes que han logrado sus sueños, aunque se encontraron barreras en su camino desde sus primeros años, explicando cómo lograron esquivarlos. Tras las reflexiones a las que darán lugar las lecturas, que se pueden trabajar a partir del segundo trimestre, se puede realizar en una tira de papel continuo una lista que recoja qué tres cosas le gusta a cada niño y qué tres cosas no les gusta. Otra semana se completará añadiendo qué le gustaría ser de mayor, qué se le da bien, qué sueños tiene o qué cosas le cuesta más hacer. Cada semana que se añada información individual de cada alumno hablarán en asamblea sobre cada aspecto. Es más atractivo si se hace con la foto

del alumno para aumentar el sentimiento de identidad personal y aceptación de sí mismo. Conocer cómo es cada uno de nuestros alumnos en su interior, sus preferencias y necesidades que le hacen único, es quizá de los aspectos más importantes en la tutoría de la educación infantil, pudiendo generalizarse a toda la educación. La escuela debe contribuir al desarrollo personal de manera que se respete su propia esencia, y que el niño capte ese respeto. Esto le ayudará a sentirse querido, valorado, libre y capaz. Ahí es donde se fundamenta la verdadera resiliencia. Aportando herramientas vitales para construir un puente que lleve hacia el bienestar personal y social deseado. El resto de ejemplos de actividades propuestas para este objetivo se desarrollan en el anexo 2.

### 3) Actividades de auto control y regulación de las emociones:

- Objetivos: descubrir estrategias para regular las emociones.
- Contenidos: las estrategias de regulación. La relajación. La distracción conductual. La respiración.
- Recursos: *Tranquilos y atentos como una rana*, Kairos, que incluye CD de meditaciones guiadas específicas para niños.
- Tiempo: 20 minutos.

El mindfulness o conciencia plena trata de prestar atención a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales desde una visión de aceptación. Aporta un poco de freno en el ritmo diario de un niño, cada vez más estresante y donde es actualmente frecuente encontrarnos con casos de ansiedad. De manera guiada y muy eficaz para reducirla, se aprende a poner pausa unos minutos para dedicarlos a escucharnos. Se ha demostrado el beneficio en niños, favoreciendo también su concentración y mejorando aspectos de confianza al descubrirse y conocerse mejor. Ayudarles a relajarse y abstraerse ha obtenido resultados positivos en niños con problemas de conducta o hiperactividad. Se puede establecer también como parte de la rutina diaria e incluye juegos basados en el control de la respiración y traslado de la atención desde la cabeza al vientre, lugar donde no hay pensamientos. A través de juegos como “*El botón pasa*”, ellos mismos pueden demandar este espacio de relajación, recurriendo y accionándolo por sí mismos siempre que lo necesiten. Se debe construir un botón llamativo para colocarlo en el aula bien visible. Estos ejercicios tienen como positivo que pueden continuarse en casa y hacer partícipe a la familia. En estos tiempos todos agradecemos un momento para liberarnos del pensamiento y poner algo de calma al frenético ritmo de nuestras vidas, por lo que sería conveniente que participen familias y profesores en los talleres de

sensibilización e información, donde se ha propuesto la participación de profesionales para la puesta en práctica de estas técnicas. Para los más pequeños se adaptarán, simplificando las técnicas, importando que sean capaces de cerrar los ojos durante un tiempo, relajarse, tumbarse y escuchar su respiración y la voz que propone las actividades en el CD. Más ejemplos de actividades se encuentran en el anexo 3.

#### 4) Actividades para desarrollar la resolución de conflictos:

- Objetivos: identificar diferentes maneras de resolver un problema. Aceptar las normas para el funcionamiento del grupo.
- Contenidos: las normas para favorecer la convivencia. El pensamiento alternativo y las estrategias para resolver conflictos.
- Recursos: láminas que representen las situaciones y proyector si lo hubiera.
- Tiempo: máximo 45 minutos.

- “Yo elijo cómo acaba la historia”: los grupos tendrán láminas que representarán diferentes situaciones conflictivas. Tendrán que debatir entre ellos y buscar finalmente una respuesta común sobre qué ha podido pasar antes y qué ha pasado después. Explicarán también cómo creen que se sienten los protagonistas, reflexionando sobre si es una buena actuación o no, y por qué. Si les gustaría que les pasara a ellos y cómo se sentirían. Así, pensarán en alternativas mejores para darle solución al problema que plantea la lámina, de una manera que sea positiva para todos o la más justa, explicando ahora cómo se sentirían los personajes. La corriente constructivista establece pautas de comportamiento, pensamiento y regulación, tratando de hacer entender los motivos que causaron el problema, siendo conscientes de las emociones que producen y planteando soluciones en consenso desde las primeras edades, promoviendo el diálogo desde pequeños ante situaciones conflictivas. Se explican más ejemplos en el anexo 4.

#### **Recursos materiales o financieros**

La idea de este plan nace de una necesidad social, no sujeta a contextos concretos, por lo que las consecuencias del bullying se sufren tanto en centros privados como públicos. Por este motivo, se plantea un modelo de programa donde el peso no recaiga en los costes de materiales o profesionales, sino en la fe en la utilidad de la intervención por parte de la comunidad educativa, especialmente, a través de la conciencia del profesorado sobre la urgencia de tomar medidas sobre el desarrollo competencial de emociones positivas para

erradicar las conductas que desencadenen el acoso entre iguales. Para ello, es necesario minimizar una serie de costes que puedan plantearse en cualquier escuela, independientemente de la naturaleza de su sostenimiento. Los principales materiales que generan gastos en este programa provienen de la literatura infantil:

- Colección *Sentimientos* de SM: 15 libros. Precio c/u: 9 €. Total: 135€.
- *Emocionario* de Palabras Aladas: 18 €.
- *El monstruo de los colores*, Flamboyant: 16€
- *Manual para soñar*, Palabras Aladas: 18€.
- *Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para niños*, Kairos: 17€.
- *El pez arco iris*, Ed. Beascoa: 16€.

- Resto de materiales: valdrían los esenciales en cualquier aula de educación infantil como cartulinas, rotuladores, fotos de los alumnos, una caja de cartón, un frasco de plástico, purpurina y cola.

- Medios audiovisuales: reproductor de CD u ordenador, proyector, pizarra digital o TV.

- Expertos externos: Será un elemento importante para el programa contar con la ayuda de algún experto en educación emocional y su aplicación a contextos educativos, y para ello la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias programa ponencias sobre su eficacia y recursos de aplicación en el aula, que servirían de formación para el profesorado, equipo directivo y familias, de manera que la intervención sea interdisciplinar y englobe todos los ámbitos cercanos al niño. La media del coste por intervención de profesionales externos está en torno a los 80€.

Este tipo de medidas son especialmente interesantes en el inicio de las programaciones, como jornadas de sensibilización para familias y docentes, favoreciendo la implicación real de ambas partes tras conocer la importancia de los objetivos y sus consecuencias futuras, no solo en el aspecto psicológico, sino también en el físico, cognitivo y en el rendimiento académico, como ha quedado explicado en las consecuencias del acoso escolar.

- Publicidad: para el entorno escolar como reclamo que genere interés en padres y resto de personal, un coste aproximado en posters y trípticos de 50€, destinados a tinta, ya que pueden ser elaborados por el propio centro.

- Coste total estimado: 350€.

## **Recursos humanos**

El personal requerido para el correcto desarrollo del programa no excede del propio tutor en colaboración estrecha y directa con su equipo directivo. Al tratarse de objetivos concretos pero que igualmente deben trabajarse de manera transversal siempre que la ocasión lo permita, es necesario que el resto del profesorado sea conocedor y participe del plan de prevención, para garantizar así sus posibilidades de éxito. De lograrse la intervención de profesionales externos para charlas o talleres, se añadirán a los recursos humanos previstos en la programación, entendiéndose especialistas en educación emocional, psicólogos o profesionales de la meditación y el mindfulness que puedan desarrollar una sesión o un taller en familia. Es necesario aclarar que esto no es primordial, puesto que materiales y especialmente, la suficiente preparación previa al desarrollo del programa llevada a cabo por el tutor, debe ser suficiente para garantizar su correcto desarrollo. Principalmente, su sencillez y adaptabilidad a las condiciones de cada tutor han sido intencionalmente previstos para facilitar su puesta en marcha en todos los contextos.

## **Recursos didácticos/educativos**

El programa de prevención del bullying desde el aprendizaje emocional en Educación Infantil estaría incluido en un catálogo de actividades previstas en la programación anual y enmarcadas en un plan a nivel de centro encaminado en la erradicación del bullying desde todas las edades. A nivel de los más pequeños, la apuesta parte de la prevención de conductas negativas y el correcto entrenamiento afectivo. En etapas posteriores, se establecen talleres y jornadas de sensibilización cuyo objetivo será el asesoramiento para familias, profesorado y alumnos, aportando herramientas de detección y soluciones alternativas, para erradicar la “conspiración del silencio” (Díaz-Aguado, 2006, p.18). “En el estudio del Defensor del Pueblo (1999), sobre la violencia en la ESO, se encuentra que los profesores atribuyen dicho problema sobre todo a causas personales o familiares de los alumnos, que están por tanto fuera de su control. [...] En relación con lo cual cabe interpretar, también, la escasa frecuencia con la que los alumnos comunican al profesorado los episodios de violencia que sufren o conocen, y que son los amigos la fuente de ayuda principal.”

De igual manera, se profundizará en la concienciación y las formas de actuación ante posibles situaciones de acoso, priorizando a estas edades, en la continuidad de las habilidades sociales trabajadas desde pequeños de forma introductoria, esta vez, más profundamente.

De esta manera se plantea un programa concreto vinculado a su programa global para todo el colectivo escolar, no quedando aislado para la etapa infantil, sino inmerso en una iniciativa de

centro que implique a todos los ciclos, sus familiares y profesionales, de manera que el trabajo anual se continúe en etapas posteriores adaptadas a cada edad.

### **Agentes que intervendrían**

- Equipo directivo en su totalidad: dirección, jefatura de estudios, secretario.
- Equipo docente: profesores tutores del 2º ciclo de Educación Infantil y resto de profesorado que imparta en los niveles referidos.
- Familias: padres, representante legal, tíos, abuelos, hermanos o cualquier persona autorizada perteneciente al contexto familiar del alumno, que desee participar en el proyecto y beneficie la continuidad de los objetivos en el hogar. El papel de este agente es primordial a la hora de conocer cómo y por qué actuar en según qué situaciones, para lograr un adecuado desarrollo de las competencias en el niño, convirtiéndose en modelo de regulación emocional más cercano.
- Personal especialista que intervendrá en ponencias o talleres con profesorado y familias.

### **Temporización**

El programa tendrá carácter anual debido a la importancia y complejidad del tema. Consolidar los aprendizajes requiere que sean trabajados con la suficiente calma y dedicación que solo puede lograrse de una programación continuada y basada en una lógica concreta. La presentación de actividades, por tanto, se decide con un criterio justificado en la propia coherencia que sigue el aprendizaje emocional de la persona. En las primeras semanas del curso se desarrollarán las ponencias y talleres integrados en las jornadas de concienciación y sensibilización sobre los riesgos del acoso escolar y la necesidad de emprender medidas preventivas desde el ámbito afectivo del niño. Los alumnos, por su parte, dedicarán las quince semanas del primer trimestre al trabajo del autoconocimiento. Dicha competencia se consolidará a lo largo del curso con las otras propuestas de actividades de manera menos intensiva y compartiendo tiempo con otros objetivos del programa. A partir del segundo trimestre será el momento ideal (pues el alumno ya ha conocido y aprendido a identificar las emociones básicas) para comenzar con el desarrollo de la autoestima y la resiliencia. A mitad de trimestre puede comenzarse con el trabajo sobre la autorregulación y el control emocional mediante la introducción de “Manual para soñar”, que se trabajará semanalmente. Se continuará sucesivamente con el resto de actividades y juegos. Sólo en el tercer trimestre se dará comienzo al trabajo de la resolución de conflictos, pues requiere de cierto dominio de las primeras competencias.

En cambio, las técnicas de mindfulness pueden ejercitarse desde comienzo de curso, de manera gradual. Al principio no se aplicarán juegos ni actividades complementarias, sino que se practicará el control de la respiración, la calma y la autoobservación.

La duración de las actividades nunca debe exceder de los 45 minutos por sesión, acorde a lo habitual para este nivel. Aún así, hay actividades para los que tanto tiempo será demasiado, y por su complejidad o necesidad de concentración, algo complicado a estas edades, deben limitarse a no más de 20 minutos.

### **Propuesta de seguimiento**

Los coordinadores de ciclo se reunirán con todos los tutores de la etapa para llevar a cabo el seguimiento del programa. En estas reuniones se comentarán los resultados observados hasta el momento. Se pondrá especial atención sobre la respuesta de alumnos que presentarán rasgos de interés, como baja autoestima, agresividad, incapacidad de expresión emocional o dificultad para soportar la frustración. Exponer al resto de compañeros los problemas encontrados facilitará que se debatan alternativas en equipo, mucho más enriquecedoras que si se llevara únicamente un seguimiento individual.

El seguimiento del proyecto se regirá por la siguiente estructura:

- Reunión de apertura al inicio del curso escolar: información sobre las jornadas de concienciación y actividades iniciales. Se fijarán las fechas de las reuniones quincenales con los coordinadores de ciclo.
- Reuniones cada quince días entre los diferentes tutores y coordinadores de ciclo. Siempre se planificará una reunión al final de cada trimestre para comentar resultados sobre las habilidades o competencias trabajadas concretamente. Las observaciones y propuestas de mejoras se recogerán en los documentos de evaluación del proyecto por parte del equipo docente.
- Una reunión al finalizar el curso escolar, para analizar y reflexionar de manera general sobre el proyecto desarrollado.

Además del seguimiento que realicen en equipo los docentes, el propio tutor, a nivel de aula observará en cada sesión el desempeño de sus alumnos y su propia intervención, con la intención de que a medida que se avance en el plan, se salven los errores iniciales ajustados a la realidad de su grupo. Los resultados se recogerán en el documento de evaluación individual por parte del tutor, que siempre tendrá un apartado para observaciones que se expondrán en las reuniones con el resto de tutores de etapa. Del conjunto de observaciones de cada tutor, una vez debatidas, saldrán las claves y propuestas del ciclo.

## **Propuesta de evaluación**

La evaluación del proyecto se dividirá en dos partes. Una, encargada de evaluar el propio desarrollo del proyecto, tendrá a su vez, tres sistemas de evaluación. La primera la desarrollará el equipo directivo, que centrará su atención en la participación de las familias y el profesorado, los principales inconvenientes encontrados y alternativas que hagan que en años posteriores el proyecto tenga cada vez mejores resultados.

La segunda será la evaluación de las familias, que darán su opinión sobre los talleres y jornadas a las que hayan podido participar, señalarán si han participado o no y los motivos, sirviendo de datos para la valoración del equipo directivo. A su vez, evaluarán la motivación de sus hijos, los cambios y resultados observados en casa y otros contextos. Se obtendrá información acerca de la importancia que dan las familias a este tipo de iniciativas.

La tercera evaluación del proyecto será la que realicen los profesores tutores, que pondrán en común en la reunión final de coordinación de ciclo. En este apartado, se expresará la postura de cada tutor acerca la necesidad de implantar estos programas, si hay cercanía entre expectativas y resultados y las propuestas que individualmente, cada uno aportaría como mejora general del programa en base a las experiencias vividas en el aula, ya sean en aspecto organizativos como competenciales.

Al tratarse de una propuesta que busca romper con la tendencia a iniciar el desarrollo de estas habilidades principalmente desde la Educación Primaria, este tipo de evaluaciones por los desarrolladores es muy importante, ya que apenas se cuenta con experiencias de este tipo en la etapa Infantil y todas las aportaciones favorecerán la optimización de resultados.

Por último, la evaluación del alumnado y la adquisición de competencias se realizará mediante observación y el registro en las rúbricas destinadas a clasificar los diferentes aspectos que constituyen los objetivos planteados por cada ámbito emocional. A través de los diferentes diálogos, asambleas y juegos, el tutor tendrá la oportunidad de valorar cómo ha evolucionado cada alumno desde su punto de partida.

La evaluación se hará por competencias, no por actividades, ya que interesa evaluar los aprendizajes adquiridos acabado el programa y la evolución de cada niño atendiendo sus características individuales. Por la duración del programa es necesario completar un anecdotario donde se anotarán aspectos a tener en cuenta de cada alumno y una breve valoración inicial.

## **Criterios de evaluación y sus indicadores**

Los sistemas de evaluación descritos en el apartado anterior se componen de los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de evaluación del proyecto para el equipo directivo (Anexo 5).
- Cuestionario de evaluación del proyecto para las familias (Anexo 6).
- Cuestionario de evaluación del proyecto para los tutores (Anexo7).
- Criterios de evaluación de adquisición de competencias para el alumnado (Anexo 8).

## **Conclusiones**

La actualidad hace que estemos especialmente sensibilizados con un tema como el que trata este proyecto. Los medios de comunicación indican cifras alarmantes sobre acoso escolar y consecuencias dramáticas. En los últimos 4 años se han requerido en la Comunidad Autónoma de Canarias 270 intervenciones del Servicio de Prevención y ayuda contra el Acoso Escolar<sup>1</sup>, de los que 117 fueron confirmados. Aunque el fenómeno del acoso escolar no es exclusivo de los tiempos actuales, los casos registrados van en aumento, principalmente debido al mayor conocimiento de las familias sobre cómo detectar la existencia de estos episodios. Esto muestra la importancia de concienciar a la sociedad de las graves consecuencias, no sólo físicas, que tiene para las víctimas y espectadores. Los mayores daños que se producen en el ámbito emocional, con repercusiones psicológicas que afectan enormemente al correcto desarrollo del niño. De manera colateral aparecen dificultades de aprendizaje y altas posibilidades de fracaso o abandono escolar.

El acoso escolar o bullying siempre es prevenible a través de comportamientos modificables. La intervención perfecta es la que engloba todo el conjunto de la sociedad, desde medios de comunicación a instituciones. La escuela, por su parte, debe actuar capacitando al personal docente en medidas que vayan más allá de una intervención en casos detectados. Cada vez es mayor la incidencia en edades próximas a la etapa infantil y para muchos autores, la clave se encuentra en el insuficiente aprendizaje emocional que se lleva a cabo con los alumnos en estas etapas. Tratar de restringir la emotividad diciéndoles a los niños que “no se llora” repercute mucho más de lo que creemos en ese niño, y por ende, en el resto de la sociedad. Lejos de ser un lastre, la capacidad emocional es una de las principales fortalezas con las que cuenta la persona. Poder expresarnos, sentir, padecer y recomponernos, son las vivencias que constituyen las mayores fuentes de aprendizaje. Desatender esta faceta de vital importancia

---

<sup>1</sup> Cámara, J. (11 de junio de 2015). Educación detectó 117 casos de acoso escolar los últimos dos cursos. Diario de avisos. Recuperado de <http://diariodeavisos.com>

para el correcto desarrollo de competencias esenciales para la relación socio-afectiva, provoca que el alumno deje de contar con herramientas clave para eliminar conductas agresivas derivadas de la incapacidad para tolerar la frustración o provocadas por una baja autoestima. Es aquí cuando se justifica el diseño de programas que fijen como objetivo la prevención de esta problemática social desde la edad donde el niño comienza a aprender cómo establecer contactos sociales adecuados y desarrollar una afectividad sana. La principal aportación de este proyecto es la apuesta por el aprovechamiento de los primeros años de contacto social en la escuela, a través de actividades enmarcadas en la educación emocional y se logre así sentar las bases de un verdadero desarrollo integral. Iniciarlos en el desarrollo de una sana autoestima, el entrenamiento temprano de actitudes de resiliencia, la práctica de técnicas de autorregulación y la experimentación con situaciones que posibiliten la gestión de las emociones y el acercamiento a la resolución de conflictos de manera pacífica, contribuirá a fortalecer habilidades sociales que las investigaciones sitúan como primordiales a la hora de erradicar el acoso escolar.

Queda demostrada la importancia de saber llegar a esos aspectos interiores del niño, porque especialmente en esta etapa, convertir el aula en una segunda casa para los alumnos y construir un clima seguro, donde se sientan capaces e importantes es la base que permitirá que el resto de objetivos se puedan conseguir. Dada la diversidad del alumnado, existe una gran necesidad para cualquier docente de prepararse para situarse lo más próximo posible al dominio de la flexibilidad y la adaptación de metodologías adecuadas para cada una de las particularidades que presentan los niños. Los datos actuales muestran la posibilidad de encontrarnos con alumnos que presenten rasgos de la personalidad proclives a situarse como posibles víctimas o agresores de acoso escolar en el futuro. Este proyecto ha tratado de demostrar y concienciar que de nuestra preparación en la materia emocional dependerá un desarrollo afectivo adecuado en cada niño, y cuanto más completa sea y más creencia se tenga en su eficacia, mayores serán las posibilidades de éxito.

### **Valoración personal**

A pesar de existir una tendencia actual que proclama la especial atención en la educación emocional, curiosamente no forma parte del conjunto de asignaturas obligatorias del plan de estudios del Grado de Magisterio en Educación Infantil. Es totalmente cierto que es muy complejo poder dar cabida en cuatro años a todos los conocimientos que se hacen necesarios para desempeñar una labor como la docente, pero cuando nos ocupamos de una profesión cuyo fin, tal y como recoge el currículo de 2º ciclo de la Comunidad Autónoma de Canarias ,

es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual del niño, parece escaso tener la oportunidad de formarnos en una materia tan importante únicamente gracias a una asignatura optativa. Esto demuestra la necesidad que se me presenta, una vez graduada, de continuar mi formación, dedicándome mayoritariamente a contenidos prácticos que haya observado especialmente necesarios a raíz de mis intervenciones en escuelas.

Este ha sido el motivo por el que nació mi interés en profundizar en dos temas que actualmente se encuentran de actualidad por motivos opuestos pero curiosamente entrelazados: el acoso escolar y la inteligencia emocional. Las primeras noticias que aparecieron el pasado año sobre bullying me impactaron tanto que decidí dedicar mi trabajo en este proyecto a tratar de invertir todos los esfuerzos en algo que me sirviera para mi futuro profesional y qué mejor elección que algo que traía de cabeza a las escuelas e institutos de todo el mundo, y afectando gravemente a los escolares españoles en concreto. Escuchar las entrevistas de víctimas y familiares me hizo reflexionar sobre dónde se encuentra la verdadera respuesta efectiva a un problema tan complejo. Independientemente de que las instituciones deban actuar en aspectos como la concienciación social y la creación de una legislación expresa en materia penal, considero que la escuela se posiciona como el auténtico motor de cambio de esta problemática situación. Si nosotros los docentes interiorizamos la influencia de aprendizajes como el emocional en el correcto desarrollo de la persona tendremos más posibilidades de lograr todo lo que se propone con el niño, no sólo durante la educación infantil sino que esta base se proyectará a etapas posteriores.

A medida que profundizaba en el tema fui dándome cuenta de que la afectividad es muy amplia y compleja, y que no es para nada un aspecto que se pueda tratar desde el desconocimiento basándome meramente en intuiciones o creencias personales. En la educación emocional todo tiene un porqué, una fundamentación psicológica y el primer obstáculo fue enlazarlas con teorías de la personalidad o la conducta humana que justificaran la efectividad de la propuesta. Por otro lado, fue complicado encontrar recursos didácticos y ejemplos de propuestas destinados a estas edades. La mayoría de los programas de intervención se destinan a primaria o secundaria, pero los datos muestran que cada vez con mayor frecuencia aparecen casos en los primeros años de primaria, lo que me llevó a insistir en la búsqueda de planes y propuestas de actividades adaptables a la etapa infantil con la intención siempre de prevenir como propuesta de cambio. En mi opinión, la realidad está sacando a la luz que no está siendo del todo eficaz una intervención en etapas posteriores destinada al cambio de mentalidad y el desarrollo de ciertas habilidades sociales, a pesar de que celebro que se estén llevando a cabo por fin estas iniciativas y defendiendo la necesidad de

desarrollarlas en esas edades donde se sitúan la mayoría de afectados. Pero pienso que se está demostrando que la etapa infantil es una oportunidad única para comenzar a inculcar aspectos del aprendizaje emocional de manera introductoria, aunque luego deban profundizarse e irse ampliando en complejidad a medida que el niño crece. Por este motivo, planteo una actuación preventiva y que no llegue tarde, porque como explico con el grupo experimental, he podido vivir de primera mano ejemplos preocupantes desde los 5 años, que revelan la necesidad de plantear estas medidas a tiempo, cuando el niño se incorpora a un nuevo contexto que será primordial en su desarrollo social y personal. Adaptar las herramientas que encontraba interesantes, al desarrollo madurativo del niño de esta edad, fue un trabajo costoso pero que me ayudaba a reflexionar sobre la necesidad de formarme de manera inmediata en estos aspectos. Por un lado, en cuestiones relacionadas con las metodologías innovadoras y las posibilidades didácticas de los recursos que pueda emplear en el aula porque pienso que todo puede conseguirse si se logra motivar a los alumnos. Para ello se requiere técnica y formación específica, aunque también soy consciente de que existen características de nuestra personalidad que influyen y, especialmente, nuestra predisposición. En este sentido creo que me ayudará el interés que me despiertan las cuestiones personales del alumno y estar convencida de lo enriquecedor y necesario para la sociedad que es saber sacar optimizar la diversidad, respetándola desde la teoría hasta la práctica. Es decir, como profesional de la educación la mayor muestra de respeto a esta diversidad es continuar con la curiosidad en dar respuesta a cada alumno de manera que sea yo quien me adapte a ellos y no al revés. En este sentido me ha aportado mucho los aprendizajes adquiridos en la mención de atención a la diversidad, aumentando si cabe mi interés por centrar mi trayectoria profesional en mejorar mi formación en la respuesta a necesidades educativas. Por otro lado, tomar este momento como punto de partida dada las evidencias estudiadas y las realidades encontradas para iniciar estudios en aprendizajes afectivos. Los seres humanos somos principalmente emoción, por tanto, ¿hay algo más gratificante para los que hemos escogido esta profesión que aportar herramientas y desarrollar habilidades que contribuyan a que esos niños que pasan por nosotros sean felices? No hay mayor contenido que el de la propia vida, y en este sentido, la Educación Infantil coloca los cimientos para que las personas sepamos luego enfrentarnos a la vida. Por ese motivo, he considerado mis conocimientos en educación emocional obligatoriamente ampliables dada su importancia, no solo para el desempeño profesional, sino para la vida personal. Lo que creemos es lo que mostramos a nuestros alumnos, en ocasiones más de manera indirecta que directa y en este sentido, este trabajo me ha convencido de que la educación de las emociones debe comenzar en nosotros mismos.

## Referencias bibliográficas

- Acosta, P. (2014). *Teoría epistemológica del bullying: fundamentación teórica (2ª parte)*. Recuperado de *Revista Vinculando*: <http://vinculando.org/psocologia-terapia/teoria-epistemologica-del-bullying-fundamentacion-teorica-2a-parte.html>
- Aguilar, T. (2011). *Bullying. Factores de riesgo y consecuencias clínicas*. (Tesis inédita de maestría o doctorado). Universidad de Maimónides, Argentina.
- Bandura, A. (1976). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid, España: Espasa, Calpe.
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Brackett, M. (2012). *The RULER Approach to Social and Emotional Learning: Implications for Students, Teachers, and Leaders*. Recuperado de en junio 2016: <http://maestrosendesarrollo.wordpress.com/tag/desarrollo-emocional/page/2/>
- Cámara, J. (11 de junio de 2015). Educación detectó 117 casos de acoso escolar los últimos dos cursos. *Diario de avisos*. Recuperado de <http://diariodeavisos.com>
- Convención sobre Derechos del Niño de 20 de Noviembre de 1989. Recuperado desde: [https://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/convencion\\_derechos\\_nino\\_integra.pdf](https://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/convencion_derechos_nino_integra.pdf)
- Chian Tey, T. (2010). *El puente* [Película] (Director y productor). Malasia. Tesis film.
- DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Publicada en BOC No. 163, del 14 de agosto de 2008. España.
- Defensor del Pueblo (1999). *Informe del Defensor del Pueblo sobre violencia escolar*. (8 de diciembre de 1999).
- Díaz-Aguado, M. (2006). *Del acoso escolar a la cooperación en las aulas*. Madrid, España: Pearson Educación.
- Dollard, J., Miller, N., Doob, L., Mowrer, O. y Sears, R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven, EEUU: Yale University Press.
- Garaigordobil, M. (2003). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil. Juego, conducta prosocial y creatividad*. Madrid, España: Pirámide.
- Goleman, D (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós
- Grotberg, E. (1997). *La resiliencia en acción. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales*. Universidad Nacional de Lanús, Argentina: Fundación Van Leer.

- Laporte, D. (2006). *Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños de 0 a 6 años*. Madrid: Narcea.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de los colores*. Barcelona, España: Flamboyant.
- Lynn, A. (2006). *La otra inteligencia. Plan para potenciar la inteligencia emocional en el trabajo*. Barcelona: Empresa Activa.
- Mora-Merchán, J. y Ortega, R. (1997) *Agresividad y violencia. El problema de la victimización entre escolares*. Recuperado de:  
<http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre313/re3130100461.pdf?documentId=0901e72b81272c09>
- Núñez, C., Romero, R. (2013). *Emocionario*. Palabras Aladas.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Oxford, Reino Unido: Blackwel Publishers.
- Ortega, R. (1997). *El proyecto Sevilla Anti-Violencia Escolar. Un modelo de intervención preventiva contra los malos tratos entre iguales*. Revista de Educación. (313:143-150). Recuperado de:  
[http://www.asociacionrea.org/BULLYING/8\\_06\\_Actividades\\_y\\_Materiales/08.06.12.pdf](http://www.asociacionrea.org/BULLYING/8_06_Actividades_y_Materiales/08.06.12.pdf)
- Ovejero, A. (2013). El acoso escolar: cuatro décadas de investigación internacional. En A. Ovejero, P.J. Smith y S. Yubero (Coords.), *El acoso escolar y su prevención. Perspectivas internacionales* (pp. 11-56). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Propuestas educativas. Barcelona, España: Graó.
- Pfister, M. (2005). *El pez Arcoiris*. Beascoa.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M., Filella, G. Y Soldevila. (s.f.). *Una propuesta de currículo emocional en educación infantil (3-6 años)*. Recuperado en:  
<http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-curr%C3%ADculum-emocional-en-educaci%C3%B3n-infantil-3-6-a%C3%B1os.pdf>
- Save the Children (2013). *Acoso Escolar y Ciberacoso: propuestas para la acción*. Recuperado en:  
[https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/acoso\\_escolar\\_y\\_ciberacoso\\_informe\\_vok\\_-\\_05.14.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/acoso_escolar_y_ciberacoso_informe_vok_-_05.14.pdf)
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.
- Serrate, R. (2007). *Bullying acoso escolar. Guía para entender y prevenir el fenómeno de la violencia en las aulas*. España: Laberinto.
- Viera, M., Fernández, I. Y Quevedo, G. (1989). *Violence, bullying and counselling in the iberican península*. En E. Roland y E. Munthe (eds) *Bullying: an international perspective*. London, Reino Unido: D. Fulton

## **Anexos**

### **1) Actividades para desarrollar el autoconocimiento:**

- *Emocionario* de Cristina Núñez y Rafael Romero (2013) Palabras Aladas: numerosos estudios demuestran que la autoconciencia y la adecuada gestión de las emociones que se deriva de su conocimiento tienen unos altos niveles de mejora en las conductas infantiles, y por tanto, reduce los índices de acoso escolar. La comprensión, evaluación y regulación emocional son esenciales para reducir las conductas impulsivas y violentas.

“Emocionario” es un libro muy adecuado para tener en cualquier aula de Educación Infantil. Consiste en un diccionario de emociones muy útil, pues a estas edades el conocimiento del lenguaje es escaso y conviene introducir determinadas palabras importantes para su desarrollo afectivo y posterior expresión. Si sabemos cómo se llama lo que se siente, es más sencillo entenderlo, darle un sentido y diferenciarlo de otros sentimientos que nos puedan confundir.

Cuenta con 42 emociones, pero para infantil debe ser adaptada su aplicación, reduciéndolo a las emociones que verdaderamente funcionarán. Las más ambiguas o complejas se dejarán para etapas posteriores. Tras escoger según el rango de edad, se podrán trabajar semanalmente, de manera complementaria a “Sentimientos” o bien, destinar la continuación del autoconocimiento a lo largo del curso, para reforzar el aprendizaje y que nos sirvan de evaluación.

A través de la literatura infantil, lo que se intenta es captar la atención y generar una motivación especial por el tema. En este caso, los conceptos emocionales no siempre son atractivos para los niños, y siempre es mejor enfocarlos a través de personajes en los que ellos se vean reflejados.

Valiéndonos de que durante las primeras semanas del primer trimestre se han introducido las emociones básicas, se pueden realizar una serie de actividades para aclarar y afianzar conceptos:

- Colorear escenas en láminas preparadas, que deban analizar y posteriormente formar un mural que decorará la clase durante esa semana. Será un mural temático, dedicado a esa emoción, de manera que previamente, tratarán de adivinar una vez colocado, de qué emoción tratará esta semana. Así, se generará un pequeño debate introductorio, sobre por qué creemos que es esa emoción, qué plantea la escena coloreada para llegar a esa conclusión, qué gestos de la cara nos hacen pensar así, etc. Lo más interesante es el

planteamiento de hipótesis, donde observaremos las reflexiones de los alumnos y analizar así cómo interpretan las emociones relacionadas con las acciones.

- Una vez trabajada la emoción mediante la lectura, se pueden hacer dramatizaciones sencillas, para que los niños traten de desempeñar un rol concreto: el personaje que se enfada, el que se siente triste o el que está muy contento. La dramatización a estas edades contribuye a la mejora de la observación y el comportamiento social. Además, para los niños a los que les cuesta expresar sentimientos, les es más fácil hacerlo mediante la actuación, pues recrean un papel, pero están interiorizando el aprendizaje a través de los gestos y la improvisación.
- Debido a la madurez de los niños de estas edades, es necesario la guía en el diálogo por parte del profesor tutor, ayudándoles a que relacionen lo aprendido con su propia experiencia. Es muy valioso poner ejemplos reales y personalizar esas mismas experiencias, de tal forma que el tutor se convierta en un modelo para comprender que todos sentimos cosas parecidas y diferentes según la situación, pero ninguna es criticable. Se trata de comprender que lo que nos pasa es normal y aceptarlo.
- Se pueden realizar juegos gestuales, donde el tutor ponga una serie de caras y poses, y los niños tengan que adivinar de qué sensación se trata. Luego pueden intentarlo ellos y que el resto de compañeros intenten acertar. El objetivo es desarrollar la correcta interpretación de las expresiones del rostro en situaciones reales.
- Otra manera atractiva de comprender las emociones e identificarlas es mediante adivinanzas o canciones que hablen de una emoción. Para hacerlo más didáctico, podemos dibujar un muñeco en el aula en cartón o cartulina, y disponer de diferentes partes de la cara con distintas expresiones. Cuando se termine la adivinanza o canción, el niño elegido deberá componer la cara del muñeco con la expresión que crea que mejor se adapte a lo expresado.
- *El monstruo de las colores* de Anna Llenas (2012), Flamboyant: es otro fantástico libro para trabajar en infantil estas competencias. Se puede emplear como actividad inicial de acercamiento y evaluación de la realidad de nuestra aula. El protagonista es un monstruo que está confundido con sus emociones y no sabe qué le pasa. En la historia busca la manera de deshacer ese lío, representado con hilos de lana. Introduce de una manera muy bonita y divertida el lenguaje emocional, y es muy eficaz con niños especialmente retraídos o incapaces de expresar qué les ocurre verbalmente. Los niños colocan lanas de 5 colores según la emoción, según lo que han escuchado en la historia. Este recurso sirve para comenzar a

hablar con ellos de lo que sienten y piensan en momentos concretos, especialmente en situaciones de crisis donde no quieren o no son capaces de dialogar, porque les facilita la expresión. El libro además cuenta con una serie de actividades enriquecedoras, como láminas del monstruo que pueden emplearse para que el niño coloree del color que desee al personaje según se sienta, proyectando su emoción propia o aquella que les haya parecido más significativa, porque la lámina es neutra y no evidencia ninguna. Esta herramienta nos sirve para analizar al grupo, mediante la observación de los colores y expresiones que eligen.

- “Relación de música y emociones”: la música es uno de los mejores medios para desarrollar y experimentar la empatía, ya que las emociones son compartidas por los oyentes. Facilita la expresión, evoca sentimientos y relaciona la estimulación emocional con la situación vivida y su ambiente. El oído es nuestro sentido emocional más potente y una herramienta importante para transmitir emociones a los niños a través de la experimentación propia. Se aconseja preparar una zona del aula donde se encuentren cómodos, acostados, con libertad de movimientos, y se prepare una pieza musical acorde a la emoción que se quiera trabajar en cada momento. Con los ojos cerrados la escucharán sintiendo la música y observando qué se produce en su interior.

Al finalizar, hablarán de lo que han sentido y qué emoción de las que hemos trabajado les ha despertado la música. Se puede idear una historia sobre lo que ha transmitido cuando determinen de qué sentimiento se trataba, cómo se llama y por qué lo han sentido así. Se puede hacer una segunda escucha para que imaginen la historia que han creado y mejoren su asimilación.

## **2) Actividades para desarrollar la autoestima y la resiliencia:**

- El “Quién es quién de clase”: una alta autoestima te hace fuerte ante las adversidades otorgándote esa capacidad para resistir a lo que pueda aparecer en nuestra contra. Ese juicio hacia nosotros mismos se refuerza a través del apego, el afecto y las muestras de valoraciones positivas de nuestro entorno más cercano desde las primeras etapas de vida, siendo un agente esencial en esas construcciones de la confianza en la propia persona, el tutor, símbolo modélico en la infancia y persona muy influyente en la personalidad de los pequeños. Por este motivo, es importante ofrecer a los niños experiencias donde construyan un sentido positivo de sí mismos, evitando comportamientos negativos e inseguros frente a los demás.

Como a estas edades no han desarrollado la lectoescritura, se adaptará el juego de manera que el profesor saque de una caja la foto de un alumno que los demás no verán, y apoyándose en

la información que facilitó la tira de papel continuo sobre gustos, nombrará características y preferencias del alumno, de manera que los compañeros o él mismo se reconozca. Este juego reforzará el sentimiento de identidad y comprobar que otros nombran y reconocen rasgos de su personalidad con respeto, le ayudará a sentirse aceptado y favorece la integración de sus preferencias, aumentando su autoestima y seguridad.

- “Con amigos llego más lejos”: se construye un espacio amplio dentro del aula, patio o sala de psicomotricidad. A cada alumno le decimos que se coloque en un punto concreto y pongan un cono donde estiman que llegarán dando un salto con los pies juntos. Tras realizar el salto, comparan dónde se situaba el límite prefijado y se marca con otro cono dónde realmente cayó. Después del salto, se analizan los hechos. Se hará hincapié en aquellos alumnos que se marcaron límites más bajos y que realmente superaron lo que esperaban de ellos mismos, reforzándoles que deben creer en ellos mismos porque cuando se lo proponen, con esfuerzo, como en este caso, las personas son capaces de conseguir cosas que no se esperan.

De este modo, mostrarán el concepto que tienen de ellos mismos: niños más pesimistas o niños optimistas y seguros de sí mismos, niños prudentes o más atrevidos y las expectativas de cada uno. Es un juego muy significativo para inculcarles el valor de la confianza en uno mismo. Pero además, cuenta con una segunda parte igual de interesante. Especialmente para niños poco integrados o para casos de niños como el planteado en el grupo experimental, donde no hay muestras de empatía ni colaboración con sus iguales, esta variante añade el valor del trabajo colaborativo y el compañerismo para superarnos. Esta vez, se colocará un compañero a cada lado que dará la mano al alumno que salte, manteniéndose las marcas de los conos anteriores. Sujetarán e impulsarán al alumno, que llegará más lejos. Analizado el lugar donde caigan, hablaremos de lo importante que es contar con ayuda y apoyarnos en los demás, que existen siempre personas dispuestas a ayudarnos y que la amistad es una riqueza que nos permite superar aquello que nos cuesta, demostrando que con ayuda muchas cosas son posibles. Reforzaremos al niño que, por ejemplo, muestra actitudes de rechazo al compañero o que no participa con el grupo o es violento, agradeciéndole su colaboración, propiciando el contacto físico con los otros y explicando al grupo qué bien lo ha hecho y cómo ha contribuido para ayudar al compañero con frases positivas como “eres muy bueno ayudando”, “se te da muy bien colaborar” o “me encanta cuando ayudas”.

- “Resiliencia”: desarrollar desde pequeños una actitud positiva frente a las adversidades les ayudará a vivir la vida con optimismo. Postura mucho más eficaz a la hora de solventarlos que mostrarse confuso y derrotista. Siguiendo el modelo de Grotberg (1997), es a través del lenguaje como los niños desarrollan esta capacidad, verbalizando estructuras reforzantes como el “yo tengo”, “yo soy” y “yo puedo”. Cuando lo hacen, trabajan habilidades resilientes como la confianza en sí mismo y el entorno.

Ej: Yo tengo personas que me quieren en mi familia

Yo tengo personas que me ayudan en la escuela

Yo tengo amigos diferentes

Yo puedo empezar una actividad y terminarla

Yo puedo pedir ayuda

Yo puedo resolver problemas

Yo puedo querer y expresarlo

Otras actividades eficaces en este ámbito son las que propone Aletha Solter en “Juegos que unen” (Ed. Medici, 2013), para solucionar problemas de comportamiento mediante el juego, la risa y la conexión, especialmente dedicada al empleo del juego de apego que se adapta perfectamente a la etapa infantil para el trabajo de ciertas competencias sociales.

### **3) Actividades para desarrollar el autocontrol y la regulación de las emociones:**

- “El semáforo”: es una técnica de autorregulación sencilla que consiste en asociar los colores de un semáforo con las emociones y nuestras conductas. Tal y como pasa con el tráfico, el color rojo nos indica parar. Recordarán que se debe empezar por el rojo cuando no controlemos una emoción, porque estamos muy nerviosos o muy enfadados, y si actuamos en ese momento, ni a nosotros ni a los demás les convendría. Podrán sentir impulsos de pegar, romper, tirar cosas, pero deben recordar que el semáforo está en rojo cuando sentimos ese calor, así que hay que parar y no actuar.

El rojo da paso al amarillo pasado un breve tiempo, que empleamos para reflexionar, tomar aire, pensar qué fue lo que nos hizo sentir así, y qué provocó en nosotros.

Cuando hemos sido capaces de pensar en el problema, se enciende el verde. Indica que nos hemos calmado en este tiempo, y es el momento idóneo para buscar una solución al problema y evitar seguir sintiéndonos mal. Se buscan alternativas para solucionar el conflicto y tras escoger la mejor opción, que no perjudique a nadie, se pone en práctica.

Siempre en estas actividades es importante debatir, aunque sea a estas edades. Iniciarlos en la reflexión y el diálogo es otro de los aprendizajes indirectos que se producen con estas técnicas. Cuando un niño está enfadado o nervioso, podemos ayudarlo y guiarle en el proceso del semáforo, pidiéndole que se aleje, que dé un paseo, que respire profundamente, cuente hasta diez, desviar su atención pensando en algo que le guste, que nos cuente algo, etc. Ambientar la clase decorando con un semáforo en la pared del aula más visible es un buen recurso para recordarles el uso de esta herramienta de autocontrol.

- “Juegos de mesa o espera de turnos para tolerar la frustración”: el ser humano se siente frustrado cuando no gana, cuando algo no sale como deseaba o cuando se encuentra complicaciones. Es una reacción natural. Cómo reaccionamos ante estas situaciones dependerá de nuestra capacidad para lograr el bienestar emocional óptimo. El juego es la mejor herramienta para practicar situaciones y respuestas como guardar el turno, esperar, perder, suelen generar rabietas y agresividad en los niños.

Es importante el refuerzo del camino y no sólo del logro final. Así, valorarán no sólo cuando se gana, sino aun cuando se pierde, el esfuerzo, las cosas que ha sido capaz de hacer. Hay que recalcar a los niños el disfrute del juego por el hecho de jugar, de compartir y divertirse con los demás, y no solo competir, de manera que descubra que lo importante es aprovechar esos momentos con los otros y aprender poco a poco. Repercutirá en su desarrollo personal y profesional, especialmente en un mundo tan competitivo como el actual, donde existen posibilidades de fracaso ante no conseguir siempre las expectativas marcadas. Saber afrontarlo con positividad y no dejar que los sentimientos bloqueen nuestras actuaciones se debe preparar desde la escuela, contrarrestando posible sobreprotecciones desde el entorno familiar. Cuando esto sucede, el niño cree que en todo es el mejor y que siempre merece el premio. Aprender que no siempre se gana, que no siempre lo merecemos y que todo no puede ser cuando nosotros lo deseamos, es un aprendizaje vital para ser feliz.

Desde los 3 años ya puede emplear el lenguaje para expresar sentimientos y reducir su ansiedad, además de mediante el movimiento y el llanto. Un recurso aconsejable para estimular aspectos de la personalidad relacionados con la paciencia, la concentración y la tolerancia a la frustración son los juegos de mesa. Aportan información emocional, además de destrezas intelectuales. A esas edades no es fácil encontrar juegos adaptados al nivel de desarrollo, pero los dominós de colores, la lotería o simplemente juegos donde tengan que esperar el turno como alerta de colores, relevos, donde lo especialmente interesante es que no

siempre ganen los mismos y todos aprendan a vivir las diferentes sensaciones del juego, tolerándolas adecuadamente.

- “Bote de la calma”: más que una actividad es un recurso con el que se puede contar de manera sencilla en cualquier aula. Inspirado en el método de María Montessori, cuando la técnica del enfado no sea suficiente para calmar el enfado o la crisis de un niño, se puede emplear este bote. Está construido con material común: un bote de plástico (por seguridad) y es aconsejable que sea elaborado por los propios niños. Al bote se le añade pegamento líquido y purpurina de colores. Al ser agitada, forma unos movimientos rítmicos, lentos y curiosas figuras que ayudan a concentrarse en lo que sucede dentro del bote y olvidarse del origen de la frustración.

El movimiento armónica cuando cae la purpurina organiza el sistema nervioso y de manera inconsciente relaja el ritmo cardíaco que se ha acelerado con el enfado. Si el niño es capaz de aplicar las técnicas de respiración enseñadas en las actividades de mindfulness, se aumentan las posibilidades de éxito. Está especialmente indicado para niños entre los 2 y los 6 años.

Materiales: pegamento líquido, agua caliente, colorante, purpurina, bote de plástico.

Cuando se observe mejoría, es el momento de iniciar un diálogo sobre lo que ha sucedido y hacerle reflexionar sobre el bienestar que siente ahora por no haber actuado enfadado y premiar que haya sido capaz de controlarse.

#### **4) Actividades para desarrollar la resolución de conflictos:**

- Visualización del cortometraje *El puente* de Ting Chian Tey (2010): en este cortometraje varios animales nos enseñan la importancia de resolver los conflictos sin violencia, empleando la generosidad y solidaridad con los demás. Además, aprenderán que no siempre se puede hacer todo solo, y que en muchas ocasiones necesitamos la ayuda de otros para conseguir nuestros objetivos. De esta manera, habla de la importancia del trabajo de equipo para resolver problemas, de la necesidad de emplear estrategias de cooperación en lugar de dejarse llevar por enfrentamientos y enfados.

Tras ver el vídeo, puede realizarse un juego motor, representando la historia, con bancos suizos que harán de puente. Se dividirán en dos grupos y deberán colaborar para pasar al otro lado. Supondrá una manera lúdica de experimentar lo que la moraleja quiere enseñar, y la manera más significativa es que se conviertan en los propios protagonistas.

- Cuento *El pez Arcoiris* de Marcus Pfister (2005), Beascoa: en esta historia tienen la posibilidad de aprender el valor de compartir y el poder de la solidaridad y la colaboración, además de las consecuencias de nuestros actos sobre los demás y cómo esto nos hace sentir. Destinado a niños de 3 a 6 años, habla de cómo un pez comprende que regalando sus escamas y vuelve a tener amigos y esto es lo que le hace más feliz, mostrando un modelo de convivencia generosa frente a contravalores como el egoísmo.

Una vez leído y explicado, los niños pueden elaborar su propio pez arco iris, pero con la condición de que las escamas plateadas que rellenarán su cuerpo las tienen que pedir a los compañeros. Se realizará un intercambio, no pudiendo utilizar las propias, de escamas a cambio de palabras bonitas. Así, cada alumno pasará por el sitio de cada compañero y le dirá qué cualidad es la que más le gusta de ellos, y como muestra de agradecimiento, le dará una escama plateada (botón pintado con spray y purpurina). Esta iniciativa promueve la expresión de sentimientos y ayuda a mejorar la autoestima, sintiéndose reconocido por sus compañeros. A su vez, trabaja el valor de la amistad, la colaboración y la generosidad.

- “Nuestras normas”: entre todos los alumnos guiados por el tutor acordarán normas sobre las conductas que contribuyan a que todos se sientan como en casa mientras permanezcan en la escuela, donde todos se sientan respetados y se conviva en un ambiente seguro. Se plantearán normas propias de la edad y que persigan objetivos relacionados con habilidades sociales que favorezcan las buenas relaciones, como compartir los juguetes, ordenar la clase, cuidar y respetar las producciones de los compañeros, cuidar de la mascota o plantas si las hay, no pegar, no insultar, no despreciar al compañero, dar las gracias, pedir por favor, respetar el turno en la fila o al hablar, arreglar los conflictos con un abrazo final, levantar al compañero que sea cae, preguntar si necesita ayuda al compañero que llora, no culpar a otros, etc. No es conveniente una lista grande, sino normas simples, claras y concretas. Si se dan situaciones relevantes, se puede dejar espacio para siempre añadir alguna norma útil que se decida tras su reflexión. Es importante especificar consecuencias emocionales, que no castigos, de nuestros actos sobre los demás. Si hay una mascota en clase, se pueden diseñar pictogramas donde se observe la acción y al lado su gesto alegre o triste. Las normas deben ser en positivo, para continuar con el desarrollo de este pensamiento, eliminando la sensación de prohibición, sino desarrollando la capacidad de cumplir las normas por interiorización de sus consecuencias empleando un juicio crítico. Cuando las normas se constituyen y debaten entre todos, es más fácil que se produzca su cumplimiento

sin rabieta porque no son impuestas sino negociadas, aunque sí requieren de la guía del tutor debido a la edad del alumno.

### 5) Cuestionario de evaluación del proyecto para el equipo directivo

	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
El desarrollo del programa ha sido el esperado				
La participación de los profesores ha sido la esperada				
Considero mejorable la participación del profesorado				
Ha sido un obstáculo la falta de implicación docente				
La participación de las familias ha sido la esperada				
Han participado en comparación a otros proyectos				
La publicidad del proyecto ha sido influyente				
El presupuesto planificado se ajustaba a la realidad				
Los resultados obtenidos eran los esperados				
Encuentro útil este tipo de proyectos a estas edades				
Las sensaciones en cuanto a la formación docente en educación emocional son positivas				
El tiempo planificado se ha ajustado a lo requerido				
La opinión de las familias ha sido motivadora				
Los resultados invitan a repetirlo en próximos cursos				
Se ha notado mejoría en el clima escolar				

Posibles mejoras:
1-
2-
3-

### 6) Cuestionario de evaluación del proyecto para las familias

Nombre: \_\_\_\_\_ Parentesco con el alumno: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_  
 Número de hijos: \_\_\_\_\_

	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
En mi opinión, la importancia de la educación emocional es				
He participado en las actividades programadas				
Mis expectativas sobre aprendizajes se han cumplido una vez realizadas las actividades				
Tengo información útil sobre relajación				
Considero que soy capaz de controlar mis emociones				
La información dada fue clara				

La información de los talleres fue suficiente				
El tipo de actividades propuestas fue de mi agrado				
Las actividades las podía realizar cualquier persona				
Se observaba una coordinación entre profesionales				
El tiempo empleado fue adecuado				
Me sentí cómodo en las intervenciones				
Me costó participar en las actividades				
He compartido experiencias con otros familiares				
Creo que aumentó la motivación de mi hijo				
Lo recomendaría a otros familiares y amigos				
Me gustaría que se continuara en próximos cursos				
Los contenidos aprendidos los emplearé con mi familia				

Aspectos que considero positivos:
1-
2-
3-
Aspectos que pueden mejorar:
1-
2-
3-

**7) Cuestionario de evaluación del proyecto para tutores**

	Nunca	Casi nunca	Con frecuencia	Siempre
Tenía claro cómo debía realizar las actividades				
Tenía claro cuáles eran los objetivos				
Se han conseguido los objetivos planteados				
He analizado los aspectos que debo corregir				
El tiempo fue el adecuado para cada tarea				
He necesitado la ayuda de otros compañeros				
Las reuniones han sido útiles para mejorar				
El seguimiento del proyecto ha sido adecuado				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Ha cambiado mi forma de pensar sobre la educación emocional				
Me ha hecho entender la relación con el acoso				
Veo conveniente que se desarrolle en esta etapa				
He notado mejoría en el clima de aula				
Los compañeros han aumentado mi motivación				

He encontrado problemas para poder desarrollar actividades				
Las actividades programadas eran adecuadas a la edad				
Encuentro que el proyecto es mejorable				
Las familias se han mostrado interesadas				
Observaciones				

## 8) Criterios de evaluación de competencias para el alumnado

Autoconocimiento				
	No iniciado	Iniciado	Progresando	Adquirido
Es capaz de expresar emociones como la tristeza, el enfado o la alegría verbalmente				
Expresa mediante gestos faciales sus emociones Adecuadamente				
Identifica las emociones propias básicas: tristeza, enfado, alegría				
Identifica otras emociones en sí mismo como: celos, miedo, rabia, amor				
Identifica en los demás las emociones a través de láminas o simulaciones				
Identifica emociones en los demás en situaciones reales				
Relaciona adecuadamente las situaciones con sus consecuencias afectivas				
Reconoce las reacciones de su cuerpo ante las diferentes emociones				
Observaciones				

Autoestima – Resiliencia				
	No iniciado	Iniciado	Progresando	Adquirido
Es capaz de expresar sus gustos y preferencias				
Reconoce sus cualidades y las expresa				
Se muestra respetuoso ante las diferencias de gustos y opiniones de los demás				
Expresa aquello que no le gusta con libertad				
Se muestra dispuesto a pedir ayuda a los demás				
Muestra confianza en sus posibilidades				
Se muestra perseverante				
Es capaz de superar retos con o sin ayuda				
Disfruta de conseguir logros por sí mismo				
Participa en actividades nuevas con actitud positiva				
Muestra actitudes de colaboración e iniciativa				

Observaciones
---------------

Autorregulación y control de las emociones				
	No iniciado	Iniciado	Progresando	Adquirido
Es capaz de relajarse en momentos de tensión				
Controla su explosividad usando técnicas				
Ante la adversidad, mantiene actitud positiva				
Disfruta del proceso del juego y no sólo del resultado obtenido				
Es capaz de controlar su respiración y mantener su concentración en sí mismo				
Es capaz de pensar antes de actuar				
Espera el turno de juego				
Espera el turno de palabra				
Conoce las consecuencias de actuar bajo tensión				
Disfruta de los momentos de relajación				
Observaciones				

Resolución de conflictos				
	No iniciado	Iniciado	Progresando	Adquirido
Se muestra positivo ante la negociación				
Acepta las normas de convivencia				
Participa activamente en la elaboración de normas de aula				
Muestra flexibilidad de pensamiento				
Cuando le marcan límites los acepta				
Emplea estrategias para resolver conflictos				
Respeto la diversidad de opiniones				
Manifiesta sus opiniones con respeto				
Participa activamente en el juego cooperativo				
Entiende que todas las opiniones son válidas				
Se alegra cuando se resuelve un conflicto				
Observaciones				