

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO DE EDUCACIÓN
INFANTIL

BULLYING: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DESDE LAS AULAS DE
EDUCACIÓN INFANTIL

SANDRA BARBUZANO DÍAZ

ANA ISABEL GARCÍA ESPINEL

CURSO ACADÉMICO 2016/2017

CONVOCATORIA DE JULIO

Resumen

Este Proyecto va destinado especialmente para los niños y niñas de Educación Infantil con el objetivo de prevenir el bullying en las aulas. Lo que pretendemos es conocer más aspectos sobre el bullying, los factores que hacen que se pueda dar y qué características tienen tanto los niños agresores como las víctimas de estos.

A través de este programa se intentará dotar de habilidades sociales a todos los niños y niñas para que aprendan a ponerse en el lugar del otro, a relacionarse con sus compañeros tratándolos con respeto, a controlar su impulsividad, etc. Para ello, utilizaremos una metodología globalizada, flexible y personalizada respetando los distintos ritmos de nuestros alumnos y alumnas, considerando las necesidades que tengan y vayan teniendo.

Realizaremos actividades muy variadas intentando que sean dinámicas, teniendo en cuenta las preferencias de los alumnos y alumnas, utilizando diversos materiales. En varias actividades pondremos en práctica el programa “Tranquilos y atentos como una rana” (Snel, 2013) para centrar la atención de los niños y niñas, y conectarla con su estado de ánimo y emociones en situaciones cotidianas. Posteriormente desarrollaremos las técnicas cognitivo-conductuales, la Técnica de “La Tortuga” (Schneider y Robin, 1990), y el Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981).

El objetivo de este proyecto es formar a niños y niñas que en un futuro sean personas que acepten y respeten a los demás y evitar que se sigan dando estos casos de bullying que se está convirtiendo hoy en día en un grave problema social.

Palabras clave: prevención del bullying, HHSS, igualdad de género, clima familiar, empatía, respeto.

Abstract

This Project is intended especially for children in Early Childhood Education with the aim of preventing bullying in classrooms. What we want is to know more about bullying, the factors that make it possible to give and what characteristics have both the aggressor children and the victims of these.

Through this program will try to provide social skills to all children to learn to put in the other's place, to relate to their peers treating them with respect, to control their impulsiveness, etc. To do this, we will use a globalized methodology, flexible and personalized respecting the different rhythms of our students, considering the needs they have and will have.

We will carry out varied activities, trying to be dynamic, taking into account the preferences of the students, using different materials. In several activities In several activities will put into practice the program "Quiet and attentive like a frog" (Snel, 2013) to focus the attention of children, and connect it with your state of mind and emotions in everyday situations. We will subsequently develop cognitive-behavioural techniques such as the "The turtle" Technique (Schneider and Robin, 1990), and the Think Aloud Program (Camp and Bash, 1981).

The goal of this project is to train children who in the future are people who accept and respect others and prevent these cases of bullying from being continued, which is now becoming a serious social problem.

Key words: bullying prevention, social skills, gender equality, family climate, empathy, respect.

ÍNDICE

	Pág.
1. Introducción	6
2. Descripción de los destinatarios y del contexto/ institución	7
3. Justificación	
3.1 Antecedentes	10
3.2 Modalidades del acoso	11
3.3 Tipos de bullying	12
3.4 Factores determinantes	15
3.5 Protagonistas del bullying	16
3.6 Desarrollo de la competencia social como medio de prevención del bullying	17
3.7 Práctica del Mindfulness	17
3.8 Actuación de los centros escolares con respecto al tema del bullying	19
4. Objetivos del proyecto	20
5. Metodología	21
6. Actividades	
Sesión 1	25
Sesión 2	27
Sesión 3	28
Sesión 4	30
Sesión 5	31
Sesión 6	32
Sesión 7	33
Sesión 8	34
Sesión 9	36
Sesión 10	36
7. Agentes que intervendrán	37
8. Recursos materiales y financieros	48
9. Recursos didácticos/educativos	39
10. Recursos humanos	39
11. Temporización/secuenciación	42

12. Seguimiento de las actuaciones y propuesta de evaluación del proyecto	43
13. Criterios de evaluación y sus indicadores	44
14. Instrumentos de recogida de información	44
15. Reflexión sobre el desarrollo de competencias adquiridas a lo largo del grado y completadas con el desarrollo del proyecto	45
16. Bibliografía	48
17. Anexos	60

1. Introducción.

El bullying hoy en día se ha convertido en un grave problema social que afecta especialmente a una gran cantidad de niños y jóvenes. Por ello he creído conveniente desarrollar un proyecto para trabajar desde muy pequeños este tipo de cuestiones aunque no se aborde de forma directa el tema del bullying en cuestión, ya que he creído que es un concepto que los niños y niñas de Educación Infantil no podrían entender. Por tanto he creído conveniente que la forma de abordarlo sea mediante actividades diversas con el primer objetivo de que se conozcan entre ellos, aprendan que todos tienen cosas en común y también diferencias, potenciando que se conozcan entre ellos y a sus familias. Un segundo objetivo es que mediante la participación en diferentes de actividades aprendan a respetarse, relacionarse entre ellos, colaborar y trabajar en equipo para poder conseguir cualquier finalidad que se propongan en un entorno grupal como el aula o el patio de recreo. Se pretende además trabajar sobre la igualdad de género para que vean que no existen diferencias por ser hombres o mujer. Además también abordaremos el tema de la relajación para aprender a relajarse y controlar la impulsividad, controlar las emociones y adquirir tolerancia a la frustración, y fomentaremos la resolución de problemas sociales.

Para finalizar el proyecto, se llevará a cabo una obra de teatro donde se da una situación de bullying y todos y cada uno de los niños y niñas son partícipes de ésta, para concienciarlos que esas cosas no están bien y que a la persona a la que le hacen bullying le pueden hacer mucho daño.

2. Descripción de los destinatarios y del contexto/ institución

Este programa está destinado para 3 ámbitos en concreto: los niños y niñas de Educación infantil, los padres y los maestros.

Éste programa va dirigido expresamente hacia los niños y niñas de educación infantil porque son los principales receptores de este proyecto y sobre los que queremos realizar expresamente todas las actividades porque trabajando con ellos desde muy pequeños podríamos conseguir que ésta problemática del acoso escolar que se está viendo tanto en la actualidad, se disipe o desaparezca.

También es importante que asistan los padres y madres ya que en su afán por darle lo mejor a sus hijos e hijas y ofrecerles un futuro brillante, se olvidan del aquí y ahora de sus hijos e hijas. Son ellos quienes necesitan sobre todo sentirse emocionalmente seguros para ir superando las etapas de su desarrollo, ya que, según Piaget, 1995, las personas que conviven con ellos tienen un papel de vital importancia y son los que promueven la capacidad cognitiva del niño a través del lenguaje, el cual se ve reflejado también en su pensamiento.

Asimismo, es primordial que los maestros y maestras también acudan ya que dentro de la escuela, son quienes enseñan a cada niño o niña de forma individual. Su labor se basa en guiar y ayudar a cada niño de acuerdo a sus necesidades. Además se encargan de mostrar el camino que permita su desarrollo, respetando los distintos ritmos de éste según la capacidad de cada niño (Montessori, 1909).

Por ello creo que también es de vital importancia que estén presentes los padres y madres; maestros y maestras porque son quienes forman parte de la vida diaria del niño o niña y es importante saber cómo trabajar el problema del bullying de forma correcta y todos en la misma línea para conseguir los mismos objetivos.

3. Justificación.

3.1 ANTECEDENTES.

El Proyecto elegido es resultado de los diferentes problemas que se están dando en la actualidad en relación al tema del bullying o acoso escolar.

El acoso escolar non es un fenómeno nuevo, sino que lleva ocurriendo desde hace décadas. Sin embargo, no es hasta 1970 que algunos estados comienzan a dar la voz de alarma sobre la grave problemática que están sufriendo algunos alumnos. Basándose en la Declaración de los Derechos del Niño de 1959 y en la Convención de los Derechos del Niño de 1989, algunos países como Suecia, Noruega, Francia, Alemania, Inglaterra o Estados Unidos empezaron a desarrollar leyes para proteger a sus menores del fenómeno del bullying.

Dan Olweus, profesor de psicología de la Universidad de Bergen de Noruega, experto en este tema, fue el primero en definir el *bullying* como: *maltrato físico y/o psicológico deliberado y continuado que recibe un niño por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, con vistas a obtener algún resultado favorable para los acosadores o simplemente a satisfacer la necesidad de agredir y destruir que éstos suelen presentar.*

Este autor describe los aspectos que lo caracterizan:

- Debe existir una víctima (indefensa) atacada por un grupo o agresor. Estos buscan la intimidación de la víctima.
- Debe existir una desigualdad de poder entre el más fuerte y el más débil. Así el sujeto maltratado queda expuesto física y emocionalmente ante el sujeto maltratador, generándose como consecuencia una serie de secuelas psicológicas y es común que el acosado viva aterrorizado con la idea de asistir a la escuela y que se muestre muy nervioso, triste y solitario en su vida cotidiana. En algunos casos, la dureza de la situación puede acarrear pensamientos sobre el suicidio.
- No hay equilibrio en cuanto a posibilidades de defensa, ni equilibrio físico, social o psicológico. Es una situación desigual y de indefensión por parte de la víctima. La

acción agresiva tiene que ser repetida. Tiene que suceder durante un periodo largo de tiempo y de forma recurrente (Olweus, 1998).

El *bullying* implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima. Es una forma característica y extrema de violencia escolar. Es una especie de tortura, metódica y sistemática, en la que el agresor sume a la víctima, a menudo con el silencio, la indiferencia o la complicidad de otros compañeros. (Ruiz, 2003).

La OMS la define como: *"El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones"* (p.5).

En España la alarma social no se desató hasta el trágico suicidio de Jokin, de 14 años, en el 2004, desesperado por el hostigamiento que sufría diariamente en su centro escolar, decidió quitarse la vida. Desde ese momento, la sociedad española empezó a preocuparse por lo que sucedía en los colegios y por las direcciones de los centros escolares. Muchas personas se dieron cuenta de que los casos de acoso escolar no podían reducirse a bromas, peleas entre iguales o conflictos puntuales sino que se trataba de un problema grave de abuso hacia el más débil.

Según el titular de la ONG Bullying Sin Fronteras, el Dr. Javier Miglino, el acoso escolar o bullying se ha incrementado en la mayoría de las escuelas primarias y secundarias de España, destacándose por un agravamiento en la intensidad de los ataques y en la agresividad sin límite de los chicos. Podemos destacar los casos de suicidio de Diego de 11 años en Madrid y el de Alan de 17 años en Barcelona, durante el año 2016.

"El acoso escolar o bullying se cobra alrededor de 200 mil suicidios al año entre jóvenes de entre 14 y 28 años según un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud junto a Naciones Unidas. Por su parte, según un estudio de la ONG Bullying Sin Fronteras y su homóloga, dentro de la Unión Europea, hasta 24 millones de niños y jóvenes al año son víctimas de acoso y maltrato por bullying. Reino Unido es el país

más afectado, seguido por Rusia, Irlanda, España e Italia", Miglino (5 de marzo de 2017, para la revista ¡Qué!).

Además la suma de todos los casos de bullying desde noviembre de 2014 a noviembre de 2015 finalizó con 1.004 casos graves de bullying. Y desde noviembre de 2015 a noviembre de 2016, con 1.229 casos, por tanto ha aumentado en torno al 22 por ciento anual.

La psicóloga y periodista Senovilla (2005) en su artículo titulado *Bullying: un miedo de muerte*, afirma que las causas que pueden hacer aparecer el acoso son incalculables, además de las formas en las que se manifiesta y los perjuicios que ocasiona.

3.2 MODALIDADES DE ACOSO.

Los profesores Piñuel y Oñate, en el informe Cisneros X (2006), sobre la violencia y acoso escolar de ámbito nacional describieron ocho modalidades de acoso escolar:

- Bloqueo social (Aparece en el 30% de los casos): El acosador busca aislar a la víctima, estigmatizarla socialmente y marginarla. Se les prohíbe jugar en grupo y hablar con otros (a la vez que se prohíbe a los demás hablar con él). También es frecuente meterse con la víctima hasta hacerla llorar para presentarle ante los demás como alguien indefenso y flojo. Este tipo de acoso escolar es difícil de detectar, incluso por el propio niño maltratado, que sólo percibe que los demás no quieren estar con él y puede creer que él mismo es la causa de esta marginación.
- Manipulación social (20%): Con estas conductas se distorsiona la imagen social del niño para presentarle de forma negativa ante los demás. Se critican y distorsionan todas las acciones y comentarios de la víctima, con lo que, poco a poco, el acosador va consiguiendo que más compañeros se pongan en contra del acosado y que piensen que merece lo que se le está haciendo.
- Exclusión social (16%): Excluyen al niño de las actividades sociales. Se le ignora, se actúa como si no existiera, se le aísla, se impide que participe en juegos...
- Hostigamiento (20%): Son conductas que manifiestan desprecio y falta de respeto a la dignidad del niño. Se le desprecia, ridiculiza y menosprecia, se le ponen motes, se le imita...

- Coacciones (17%): Estas conductas pretenden que la víctima realice acciones en contra de su voluntad, lo que proporciona poder social al acosador, que demuestra delante de los demás como la víctima se doblaba a su voluntad. Estas conductas pueden implicar vejaciones, abusos y conductas sexuales no deseadas.
- Intimidación (14%): Con estas conductas se pretende asustar y consumir emocionalmente a la víctima. Se usan amenazas, intimidaciones físicas, acoso a la salida del centro...
- Amenazas (9%): Con estas conductas se busca asustar a la víctima amenazando su integridad física o la de su familia.
- Agresiones físicas (13%): Pueden ser directas (empujones, patadas, golpes...) o indirectas (romper o robar objetos de la víctima).

3.3 TIPOS DE BULLYING.

El fenómeno del acoso, puede darse de diferentes maneras:

- Bullying verbal: puede resultar incluso más dañinos que los ataques físicos, ya que los insultos se dirigen directamente a los sentimientos más profundos de la víctima, destrozando su autoestima y dejando unas heridas que pueden resultar muy difíciles de curar. Utilizando motes, insultos y bromas.
- Bullying físico. Es el tipo de acoso más común y consiste en golpes, empujones e incluso palizas entre uno o varios agresores contra una sola víctima, En ocasiones, se produce también el robo o daño intencionado de las pertenencias de las víctimas.
- Bullying psicológico En este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro. Son acciones muy crueles y dañinas, ya que merman la autoestima de la víctima, fomentando una gran sensación de temor que puede derivar en fobia escolar o social.
- Bullying racista o xenófobo: se caracteriza porque se agrede a una persona por motivos raciales, tales como el color de la piel, el origen étnico o las creencias culturales o religiosas.
- Bullying sexual: Este tipo de acoso se basa en atacar a la víctima con comentarios o actos de contenido sexual y lo que se busca es la humillación de la víctima al atacar los sentimientos más íntimos y frágiles. el acosador utiliza comentarios machistas u obscenos, tocar sexualmente a la víctima para negarlo inmediatamente después,

Presiona a la víctima para que haga algo que no quiere (besar, dejarse tocar, obligarle a ver pornografía...). Además finge que la víctima le gusta para humillarla, también emplea la manipulación o condicionamiento de la amistad para obligarle a realizar conductas no deseadas (“Si no haces esto, ya no serás mi amigo/a”).

- **Bullying homófobo:** Este tipo de acoso escolar va dirigido contra niños o adolescentes con una orientación sexual diferente a la aceptada socialmente como, es decir, contra gays, lesbianas o bisexuales. Esta orientación sexual que causa los ataques puede ser real o imaginada por los acosadores. Esto les hace sentirse rechazados, vulnerables, inseguros... Por ello, pueden sufrir una reducción de su autoestima, un deterioro de sus relaciones sociales, puede desarrollar depresión e incluso ideas suicidas
- **Cyberbullying:** Es el acoso escolar realizado a través de las nuevas tecnologías (SMS, Internet y las redes sociales, Messenger...). Estos chicos están recibiendo mensajes amenazantes, saben que sus compañeros están publicando comentarios, fotos o videos sobre él para humillarle o burlarse, y utilizarán la información que han conseguido sobre él a través de su facebook o del MSN para hacerle daño... Este tipo de acoso va en aumento y representa el acoso de la víctima en cualquier lugar durante las 24 horas del día.

Según Barri (2006), todos estos tipos pueden darse o bien de forma separada o de forma simultánea, esta última es la más común. Veamos a continuación los principales factores que lo determinan.

3.4 FACTORES DETERMINANTES.

a) Entorno familiar.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres, como agentes activos de socialización y figura de identificación y referencia para sus hijos, los principales encargados de contribuir en esta labor. Por tanto, el origen de la violencia en los niños y niñas puede residir en la ausencia de un padre o la presencia de un padre violento. Esa situación puede generar un comportamiento agresivo en los niños y llevarles a la violencia cuando sean adolescentes. Además de eso, las tensiones

matrimoniales, la situación socioeconómica o la mala organización del hogar, también pueden contribuir para que los niños tengan una conducta agresiva (Ruiz, 2003).

En un estudio realizado por Ángel Alberto Valdés Cuervo, Ernesto Alonso Carlos Martínez y Gisela Margarita Torres Acuña sobre “Diferencias en la situación socioeconómica, clima y ajuste familiar de estudiantes con reportes de bullying y sin ellos”, consideraron tres elementos clave que caracterizan a las familias de los estudiantes con baja y alta frecuencia de conductas violentas, la situación socioeconómica de la familia, el consumo de alcohol y drogas, y la presencia de conductas delictivas en los padres. En lo relativo a la situación socioeconómica, se apreció que el grupo de estudiantes que hacen bullying, se caracterizaron por describir una situación económica más desfavorable, mayores problemáticas de ajuste social en sus familias y un clima familiar caracterizado por menor convivencia y mayor conflicto. Mientras que los que no hacen bullying poseían una situación socioeconómica familiar más favorable. Por tanto, las dificultades socioeconómicas actúan como un factor de riesgo para la presencia en los hijos de problemas relativos a violencia escolar.

Los niños en ocasiones reciben una educación sin supervisión, sin reglas fijas y claras, sin poner límites de normas, son control paterno de sus conductas y amistades, educado de una manera demasiado permisiva, creyendo que todos sus deseos y exigencias van a cumplirse y que sus malas acciones no tendrán consecuencias negativas para él, favoreciendo el desarrollo de una personalidad tiránica en el niño.

También podemos decir que tampoco es positiva una educación excesivamente autoritaria en la que escasean las demostraciones de afecto, donde el adolescente contempla la violencia como una manera lícita de resolver los conflictos.

b) Entorno escolar.

La finalidad de la escuela es ayudar a los escolares a construir una mentalidad democrática y unos hábitos de respeto a las normas comunes, se visualiza como el camino que hay que recorrer para garantizar el mantenimiento y el enriquecimiento de la democracia; porque el sentido del trabajo escolar es orientar a los escolares, como muy bien señaló Delors (1996) a aprender a ser y estar; aprender a pensar y comprender; aprender a hacer y a sentirse útil y aprender a relacionarse con los demás.

Ésta cumple sus funciones públicas a través de sus prácticas, y estas están basadas en la actividad de enseñanza y el aprendizaje, y en el diálogo constructivo que permite formar conciencias y adquirir hábitos y herramientas de comunicación. Considerada, la escuela, una comunidad de aprendizaje, realiza la labor de enculturación, adaptación social y creación de criterios éticos y cívicos. Esta tarea no puede realizarse sino en un entramado social de convivencia pacífica y democrática; así pues, la convivencia se ha convertido en el reverso de la más fea cara del bullying, y así se ha convertido en palabra clave en este ámbito del conocimiento y la práctica educativa entre nosotros (Ortega-Ruiz, 2006).

El bullying puede darse en cualquier tipo de colegio, público o privado, cuanto más grande es el centro escolar más riesgo de que haya acoso escolar. Claro que a eso hay que añadir la falta de control físico y de vigilancia. En los pasillos debe haber siempre alguien, profesores o cuidadores, para atender e inspeccionar a los alumnos. Aparte de eso, el tratamiento que se da a los alumnos es muy importante. El clima escolar debe estar exento de situaciones que lleven al alumno a sentir desajuste, demostraciones de falta de respeto, humillación o amenazas que generan un clima de violencia, por tanto el colegio no debe limitarse solo a enseñar, sino que debe funcionar como generador de comportamientos sociales.

Sin embargo, la institución escolar tiene el derecho y el deber de ser un lugar seguro para poder maximizar en sus alumnos la oportunidad de aprender, “en pleno proceso de formación emocional y de relación con sus semejantes”. Trivializar y banalizar el acoso escolar no solo es el mayor obstáculo para afrontarlo sino que el aprendizaje de la indefensión y la adopción de un modelo de relación basado en la falta de respeto forman parte del mensaje que nuestros escolares reciben de una sociedad que los abandona a su suerte

c) Medios de comunicación.

Los medios de comunicación, sobre todo la televisión, nos exponen continuamente a la violencia, tanto real (noticias) como ficticia (películas o series), y por eso son considerados como una de las principales causas que originan la violencia en los niños y jóvenes, además de los famosos videojuegos.

Por tanto, podemos decir que las causas del bullying pueden residir en los modelos educativos a que son expuestos los niños, en la ausencia de valores, de límites, de reglas de convivencia; en recibir sanciones o castigo a través de violencia o intimidación y a aprender a resolver los problemas y las dificultades con la violencia. Cuando un niño está expuesto constantemente a esas situaciones, acaba por registrar automáticamente todo en su memoria, pasando a exteriorizarlo cuando vea oportuno (Ruiz, 2003).

3.5 PROTAGONISTAS DEL BULLYING.

Este fenómeno lo protagonizan fundamentalmente:

a) El agresor.

- Para estos niños y niñas, los derechos de los demás no existen o no son importantes, ya que no llegan a aprender que los derechos de una persona terminan donde comienzan los derechos de los demás, esto provoca una total carencia de la empatía, es decir, no son capaces de ponerse en el lugar de los demás, por lo que se mostrarán totalmente insensibles al sufrimiento de sus víctimas.
- Otra consecuencia es la carencia de altruismo. Por ello, será incapaz de comprender que los demás también tienen deseos y necesidades o que merecen respeto. El ego de estos niños y niñas es tan grande que considera a los demás instrumentos para sus deseos.
- Su umbral de frustración es muy bajo, es decir, se frustran si sus deseos no se hacen realidad o si encuentran dificultades en su camino. Además, no se hacen responsables de sus problemas o fracasos, sino que culpan a cualquiera y seleccionan a esa persona como la víctima que pagará sus frustraciones.
- Además pueden darse trastornos psicopatológicos: trastornos de conducta, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDH), trastorno negativista desafiante y trastorno disocial.

Estos niños suele ser una persona físicamente fuerte, impulsiva, dominante, con conductas antisociales y con una ausencia total de empatía con sus víctimas.

b) La víctima.

- Rasgos físicos o culturales distintos a los de la mayoría: minorías étnicas, raciales y culturales.

- Sufrir alguna discapacidad física o psíquica.
- Escasa comunicación familiar.

3.6 DESARROLLO DE LA COMPETENCIA SOCIAL COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DEL BULLYING

Un aspecto importante a la hora de tratar el tema del bullying es la adquisición de Habilidades Sociales (HHSS) que tengan los niños y niñas ya que la competencia social tiene una gran importancia tanto en el funcionamiento presente como en el futuro del niño. Las HHSS son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Es decir, las HHSS son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Monjas, 1.999). Éstas se van adquiriendo a lo largo del proceso de socialización del niño o niña, que comienza con la familia, continúa en la escuela, desarrollando habilidades complejas y específicas, donde además las relaciones con sus compañeros, lo que reforzará este tipo de aprendizaje. Éstas habilidades son respuestas específicas a situaciones concretas en contextos interpersonales que se dan siempre con relación a otras personas (iguales o adultos), lo que significa que está implicada más de una persona y tienen componentes motores y manifiestos (conducta verbal), emocionales y afectivos (ansiedad o alegría) y cognitivos (percepción social, atribuciones, etc.). Monjas (2004), establece una serie de funciones que cumplen las habilidades sociales en el desarrollo personal:

- a) Conocimiento de sí mismo y de los demás: Las interacciones con los demás proporcionan al niño información sobre los demás, a la vez que les permite adaptarse al entorno que le rodea.
- b) Desarrollo del conocimiento social y determinadas conductas, habilidades y estrategias:
 - La reciprocidad: intercambio entre lo que se da y lo que se recibe.
 - Empatía y habilidades de adopción de roles y perspectiva.
 - Intercambio en el control de la relación, siendo y dejándose dirigir.

- Colaboración y cooperación.
- Estrategias de negociación y acuerdo.

c) Autocontrol y autorregulación.

d) Apoyo emocional y fuente de disfrute: el entorno social permite a los niños y niñas recibir apoyo, pertenencia a grupos, emociones, afecto, etc.

La inadecuación social puede tener sus raíces por determinados factores cognitivos, como pueden ser las percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Cierta clase de pensamientos pueden facilitar la ejecución de conductas socialmente habilidosas mientras que otros pueden inhibir u obstaculizar las mismas.

Lazarus (1973) estableció las principales clases de respuesta que componen las habilidades sociales:

1. Capacidad de decir no.
2. Capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
3. Capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
4. Capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones.

3.7 PRÁCTICA DEL MINDFULNESS.

Son muchos los beneficios que el Mindfulness proporciona a los niños, por tanto su práctica es un medio de prevención del bullying. Ésta los ayuda de varias maneras:

- Mejora el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
 - Pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
 - Les ayuda a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos...y a sentirse más seguros.
 - Aumenta la introspección, ven más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno.
 - Desarrollan la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás.
- Mejora las habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.

3.8 ACTUACIÓN DE LOS CENTROS ESCOLARES CON RESPECTOS AL TEMA BULLYING.

Las consecuencias que se están produciendo por no trabajar este tema desde pequeños y concienciar a todos, no se debe tomar a la ligera, ya que según el Informe Cisneros VII (2005), la tasa de acoso que padecen los niños más pequeños (2º de primaria 43 %) es 7 veces superior a la tasa de acoso de los mayores (2º de bachiller 6 %). Además, en muchas ocasiones, por parte del centro escolar, se intenta mirar a otro lado ante una realidad que alcanza a 1 de cada 4 escolares. Se distorsiona la comunicación, se dice que son conflictos y no violencia, que son conductas disruptivas, que no hay que tomárselo tan en serio, etc. Se hacen cosas a un nivel formal como constituir observatorios, cursos o jornadas con grandes titulares. Pero nadie apuesta por la prevención y la evaluación en serio de este problema. Este fenómeno lo denominan como Síndrome de Negación, Piñuel y Oñate en el Informe Cisneros X (2006).

Otro aspecto importante es la ley del silencio que impera en los colegios, donde se distorsionan los casos de maltrato escolar como cosas de críos, meros conflictos entre niños, como problemas psicológicos que tiene las víctimas, falta de recursos y habilidades de estas, etc. En definitiva, se niega lo que está ocurriendo y se procura que no se hable de ello. En torno a la violencia escolar rige una ley del silencio que tiende a camuflar o distorsionar este problema eufemismos o mediante la confusión terminológica a veces deliberada e interesada. De este modo para no hablar de violencia y acoso escolar se viene a hablar de convivencia en los centros, de clima escolar, de conflictos entre escolares, o de comportamientos disruptivos. (Piñuel, 2007).

Sin embargo, son varios los errores interesados que contaminan el fenómeno real de la violencia y el acoso escolar:

1. Entender el acoso escolar como una situación límite en que la víctima se encuentra a un paso del precipicio, supone eludir el calvario que hasta 1 de cada 4 escolares señala sufrir en nuestras aulas. Burlarse de otro, insultar, menospreciar o ridiculizar son comportamientos socialmente inaceptables que, frente al principio de no intervención o no injerencia, deberían encontrar el rechazo de los adultos y la contundencia del sistema escolar.
2. Menospreciar la violencia psicológica y social que precede en todos los casos a la violencia física es desconocer la gravedad de las secuelas que el desprecio y la

humillación producen en el niño. Entre los posibles daños asociados, no solo se encuentra el autodesprecio y el riesgo de suicidio sino también la ansiedad, la disminución de la autoestima, los cuadros depresivos y el más temible cuadro de estrés post-traumático que, cronificado, se puede arrastrar hasta la vida adulta y afecta al desarrollo social, laboral, intelectual y emocional de quien lo sufre.

3. Exigir la presencia de daños clínicos en la víctima como criterio para diagnosticar la existencia de un cuadro de acoso escolar es desconocer la naturaleza misma del problema. La herramienta de evaluación utilizada para identificar el acoso escolar ha de basarse en conductas objetivas de hostigamiento que se producen de manera frecuente o habitual con independencia del daño psicológico ó de la personalidad previa del niño acosado.
4. Aún hoy en las noticias sobre el llamado “caso Jokin” se afirma que “Jokin no tuvo la astucia ni la picardía”, ó “las familias no se entendieron” pudiendo leer entre líneas el sesgo que consiste el denominado error básico de atribución que pretende encontrar en la víctima la responsabilidad última del maltrato recibido y con ello la evidencia de que las conductas de hostigamiento tienen alguna justificación. El proceso se repite en las noticias en las que se afirma que “se trataba de un ajuste de cuentas” . Ello permite mantener la “ilusión” de que “todos estamos a salvo” ó que “eso a mí no me podría suceder” puesto que no he hecho nada.

Por estos motivos, se debe de trabajar de forma consecuente este tema en las aulas desde bien pequeños porque es en este periodo, los primeros años de vida, donde los niños y niñas aprenden más. Por ello, se ha propuesto desarrollar un programa donde se trabaje en el aula de Educación Infantil el tema de la convivencia, la igualdad y la empatía para conseguir que en un futuro no se den este tipo de situaciones, trabajando mano a mano con las familias y los maestros.

4. Objetivos del proyecto.

- Objetivo general.

Prevenir el bullying desde las aulas de Educación Infantil. Mediante el desarrollo de actividades que cumplan los siguientes objetivos específicos.

1. Desarrollar Habilidades Sociales I. Conocer mejor a los compañeros
 - a. Expresar y reconocer emociones
 - b. Desarrollar la capacidad de empatía
2. Habilidades sociales II. Trabajar en equipo.
 - a. Compartir y cooperar
 - b. Unirse al juego con otros
 - c. Ponerse de acuerdo para jugar
 - d. Invitar a alguien al juego
3. Promover la resolución de conflictos en el aula.
 - a. Aprender a controlar la impulsividad.
 - b. Aprender a relajarse.
4. Promover la convivencia en las aulas de Educación Infantil.
 - a. Trabajar la igualdad.
 - b. Fomentar la tolerancia.
 - c. Promover el respeto entre los compañeros.

5. Metodología.

La metodología utilizada en este proyecto se va a caracterizar por ser globalizada, flexible y personalizada respetando los distintos ritmos y teniendo en cuenta las necesidades que tengan y vayan teniendo nuestros alumnos y alumnas.

Con las actividades que voy a proponer pretendo atraer el interés de los niños y niñas, motivándolos con las mismas, a la vez que relacionen lo que hacen como un juego y así aprendan ya que el tema que vamos a trabajar es algo con lo que se tienen que familiarizar e interiorizar para que les sirva a la hora de desarrollar su personalidad y es un aprendizaje con el que van a contar para el resto de su vida, utilizando dos técnicas de intervención, uno para aprender a relajarse y controlar la impulsividad,

controlar las emociones y adquirir tolerancia a la frustración, llamada la Técnica de la Tortuga (Schneider y Robin, 1990) y la otra, para la resolución de problemas sociales., llamada, Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981).

Se han programado actividades que se llevarán a cabo mediante todo el curso escolar contando con diez sesiones de 45 min cada 3 semanas. Las actividades se realizarán por niveles y depende de lo que trabajemos cada día, se realizarán 1 o 2 actividades en cada sesión. Las actividades se trabajarán de una manera globalizada intentando desarrollar las tres áreas: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguaje: comunicación y representación, utilizando una gran variedad de materiales. Estarán planteadas para que los padres, madres, maestros y maestras también participen en todas y cada una de ellas.

Para la realización de estas sesiones se utilizarán diferentes tipos de materiales. Contaremos con materiales móviles como, colchonetas, pelotas de distintos tamaños, pesos y colores, aros, etc. También habrá material cognitivo como las flash-card, papel, cuentos. Además de materiales audiovisuales, como vídeos y cortos.

La organización del tiempo será de lo más flexible para los niños de estas edades, en este caso de tres, cuatro y cinco años, donde ellos puedan responder a su maduración biológica. Aunque es importante distribuirles el tiempo para ejecutar una programación dentro del aula, está puede variar según el tiempo de realización que emplee el niño en cada actividad, además tenemos que añadir que el desarrollo cognitivo y socio-afectivo es muy importante a la hora de organizar el tiempo para no forzar el desarrollo natural del niño.

Los tipos de agrupamientos serán homogéneos ya que el grupo de niños que estamos trabajando tienen la edad de 3, 4 y 5 años para realizar las actividades educativas que se proponen en las diferentes sesiones.

6. Actividades.

A la hora de realizar las actividades, las iremos desarrollando por bloques donde en las tres primeras sesiones trabajaremos la convivencia en el aula, fomentando la tolerancia, el respeto y la empatía. En las sesiones siguientes, se promoverá el tema de la igualdad y el trabajo en equipo, desarrollando actividades donde todos puedan participar y lo hagan de forma conjunta para poder conseguir los objetivos. En el comienzo de las primeras sesiones, practicaremos el Programa “Tranquilos y quietos como una rana”, para centrar la atención de los niños y niñas, y conectarla con su estado de ánimo y emociones en situaciones cotidianas. Como todos los hábitos, solo con atención y constancia se consigue, poco a poco, para ser conscientes de su respiración y convertirla en nuestra aliada, lo que nos permitirá no seguir nuestros impulsos ni dejarnos arrastrar por nuestras emociones ni pensamientos (Snel, 2013).

En las sesiones finales, concretamente en la sesión 6, se pondrá en práctica el Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981) para solucionar problemas impersonales. La esencia del programa es la enseñanza de 4 autoinstrucciones guiadas por el oso Arturo.

1. ¿Cuál es mi trabajo?
2. ¿Cómo puedo hacerlo?
3. ¿Estoy utilizando mi plan?
4. ¿Cómo lo hice?

La instrucción se realiza mediante trabajo independiente o en grupo, rol-playing, retroinformación, refuerzo y especialmente el modelado del profesor o terapeuta y también de los padres.

El programa comprende 16 sesiones, las 8 primeras dedicadas a (rompecabezas, trazar caminos, laberintos, identificar estímulos iguales, etc) que son en las que nos centraremos en ésta primer sesión

En la sesión posterior, se seguirá trabajando el Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981). Tras trabajar las 4 láminas del oso Arturo, ahora trabajaremos solo con

las 8 últimas que son las que están centradas en la resolución de problemas sociales. Para potenciar el recuerdo de las autoinstrucciones. Seguidamente, se explica al niño como el *Oso Arturo* utiliza estos pasos para que le salgan bien las cosas y se colocan en un sitio preferente de la clase y/o de su habitación cuatro láminas correspondientes a dibujos del oso Arturo en cada una de las fases autoinstruccionales. Los pasos para la resolución de problemas sociales son:

1. Identificar emociones.

¿Cómo me siento? ¿Cómo se sienten los demás?

2. Causas de estas emociones. ¿Por qué? Porque...

3. Solución-consecuencia. ¿Qué podemos hacer o decir?

4. Valorar las soluciones a los problemas. ¿Es una buena idea?

5. Práctica verbal de situaciones y role-playing.

6. Aplicación a conflictos de la vida diaria

En la sesión 8 y 9, se desarrollará la *Técnica de "La Tortuga"* (Schneider y Robin, 1990) a través de unas actividades, para aprender a relajarse, controlar la impulsividad, controlar las emociones y adquirir tolerancia a la frustración.

En la última sesión se hará una obra de teatro como colofón, donde se trabajará todo lo aprendido en el Programa.

SESIÓN 1		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención del niño • Conocer mejor a los compañeros. • Observar las semejanzas y diferencias entre los compañeros • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	"tranquilos y atentos como una rana"	Centrar la atención del niño.	Infantil de 3, 4 y 5 años Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 5 min aproximadamente, donde se va a trabajar la relajación para centrar la atención	Vídeo, cojín.

			del niño y aprender a controlar la respiración (ver anexo 1).	
2	Nos conocemos	Conocer mejor a los compañeros.	<p>Infantil de 3 años.</p> <p>Nos ponemos en círculo y vamos pasando una pelota de mano en mano de forma consecutiva y cuando se pare la música, la persona que tenga la pelota en ese momento se la queda y se levantará cogerá las diferentes fotografías que hay en un lado y le preguntamos de forma ordenada si le gusta o no cada objeto que hay en las fotografías (10 min).</p> <p>Infantil de 4 años.</p> <p>Nos ponemos en círculo y vamos pasando una pelota de mano en mano de forma consecutiva y cuando se pare la música, la persona que tenga la pelota en ese momento se la queda y le preguntamos de forma ordenada cosas que le gustan de su compañero persona del círculo cosas que quiera saber sobre él o ella (10 min).</p> <p>Infantil de 5 años.</p> <p>Nos ponemos en círculo y vamos pasando una pelota de mano en mano de forma consecutiva y cuando se pare la música, la persona que tenga la pelota en ese momento se la queda y le preguntamos de forma ordenada cosas que quiera saber sobre él o ella (10 min).</p>	Una pelota de goma, casete, música y fotografías.
3	¡Mírame!	Observar las semejanzas y diferencias entre los compañeros.	<p>Infantil de 3 años.</p> <p>Sonará la música y los niños y niñas se moverán por el aula, bailando, saltando o como quieran. Habrán varios carteles por el aula con diferentes colores y cuando paren la música, se nombrará un objeto que llevan</p>	Casete, música, carteles de colores.

			<p>encima o el color de ojos, pelo... y tendrán que dirigirse al cartelito que corresponda con el color correcto. Cuando todos los niños estén colocados en su cartelito, se reanudará la música y seguirán haciendo la misma rutina que antes pero con diferentes objetos o cosas (15 min).</p> <p>Infantil de 4 y 5 años.</p> <p>Sonará la música y los niños y niñas se moverán por el aula, bailando, saltando o como quieran. Cuando paren la música tendrán que reunirse con la persona más cercana que tengan formando una pareja y se colocarán uno enfrente del otro y hablarán del color del pelo, del color de los ojos, el color de su chaqueta y lo que quieran. Cuando sea oportuno, se reanudará la música y seguirán haciendo la misma rutina que antes, sin volver a emparejarse con el mismo compañero (15 min).</p>	
4	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	<p>Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien.</p>	<p>Casete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...).</p>

SESIÓN 2		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención del niño. • Respetar a los demás. • Trabajar los gustos y preferencias de cada niño o niña. • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	La ranita.	Centrar la atención del niño.	Infantil de 3, 4 y 5 años Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 5 min aproximadamente, donde se va a trabajar la relajación para centrar la atención del niño y aprender a controlar la respiración (ver anexo 2).	Vídeo y cojín.
2	Cuento del Pirata Babalechuga.	Respetar a los demás.	Infantil 3, 4 y 5 años. Les contaremos a los niños y niñas el cuento del Pirata Barbalechuga (ver anexo 1). Una vez se acabe el cuento, haremos un comentario sobre éste y resolveremos las dudas que se puedan dar (10 min).	Cuento
3	¿Qué me gusta más?	Trabajar los gustos y preferencias de cada niño o niña.	Infantil de 3, 4 y 5 años. Se colocarán por todos los rincones del aula diferentes cartelitos con una gran variedad de alimentos y los niños y niñas estarán colocados en medio de la sala. Para comenzar la actividad, la maestra nombrará dos alimentos, y cuando ésta de la señal cada niño o niña tendrá que localizar esos dos alimentos y dirigirse al cartelito del alimento que le guste más. Ésta actividad se realizará todas las veces necesarias, combinando todas las posibilidades (15 min).	Cartelitos de alimentos.
4	Juego libre	Relacionarse	Infantil de 3, 4 y 5 años.	Cassete, música y los materiales

		con los compañeros	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien (15 min).	del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...)
--	--	--------------------	---	---

SESIÓN 3		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a relajarse y controlar la respiración. • Promover la convivencia en las aulas de Educación Infantil • Fomentar la tolerancia • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	Atención a la respiración	<p>Conseguir estar relajados</p> <p>Controlar la respiración</p>	<p>Infantil de 3, 4 y 5 años</p> <p>Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 5 min aproximadamente, donde se va a trabajar la relajación para centrar la atención del niño y aprender a controlar la respiración (ver anexo 3).</p>	Vídeo y cojín.
2	La familia.	Fomentar la tolerancia	<p>Infantil de 3, 4 y 5 años.</p> <p>Cada niño o niña, junto con algún miembro de su familia, nos contará cosas que quiera compartir con nosotros, nos enseñará fotos de distintos momentos de su vida y también compartirá con nosotros su juguete preferido (25 min).</p>	Fotos y juguetes.
3	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los	Casete, música y los materiales del aula (churros, pelotas,

			materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien (15 min).	disfraces, aros...).
--	--	--	---	----------------------

Sesión 4		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a relajarse y controlar la respiración. • Concienciar de lo que podemos conseguir todos juntos • Trabajar en equipo • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	Ejercicio del espagueti.	<p>Conseguir estar relajados</p> <p>Controlar la respiración.</p>	<p>Infantil de 3, 4 y 5 años</p> <p>Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 5 min aproximadamente, donde se va a trabajar la relajación para centrar la atención del niño y aprender a controlar la respiración (ver anexo 4).</p>	Vídeo, esterilla.
2	<p>La bombilla</p> <p>El Puente</p>	<p>Concienciar de lo que podemos conseguir todos juntos.</p>	<p>Infantil de 3 años</p> <p>Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 2 minutos donde se observa como los minions todos juntos, consiguen hacer algo que no habían podido conseguir por ellos solos. Cuando acabe la peli les diremos algunas preguntas (10 min).</p> <p>Infantil de 4 y 5 años.</p> <p>Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 7 minutos. Cuando acabe el corto, resolveremos dudas, haremos preguntas sobre el vídeo cómo por ejemplo, ¿qué les ha pasado al oso y a la vaca? ¿Por qué tratan así al conejo y a la mofeta? ¿Es porque son más pequeños que ellos? ¿Creen que está bien lo que hicieron?, etc. (10 min).</p>	tele y vídeo
3	Nuestro tren	Trabajar en equipo	<p>Infantil de 3 años.</p> <p>Los niños y niñas tendrán que dibujar sobre una papel alargado, cada uno un vagón del tren, dibujarlo y colorearlo como quieran y deberán unirlo al de los compañeros para el tren pueda funcionar, entre todos lo cogen y</p>	Papel craf y los colores.

	En busca del tesoro.		<p>los mueven por toda el aula (15 min).</p> <p>Infantil de 4 y 5 años</p> <p>Le entregaremos a un niño de la clase un papel en el que habrá una pista que tendrán que descubrir entre todos los niños y niñas de la clase y los conducirá hasta un lugar donde habrá otra pista y así sucesivamente hasta que encuentren el tesoro final (15 min).</p>	
4	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	<p>Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien (15 min).</p>	<p>Cassete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...).</p>

SESIÓN 5		Objetivos:		
		<ul style="list-style-type: none"> • Percibir cómo nos sentimos • Centrar la atención niños y niñas mediante el juego • Relacionarse con los compañeros 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	El botón de pausa	Percepción de sentimientos y estado de ánimo propio.	Infantil de 3, 4 y 5 años Les pondremos a los niños y niñas un vídeo de unos 5 min aproximadamente, donde se va a trabajar la relajación para centrar la atención del niño y aprender a controlar la respiración (ver anexo 5).	Vídeo y esterilla.
2	Circuito de juegos	Fomentar la igualdad entre los niños y niñas mediante el juego.	Infantil de 3, 4 y 5 años El grupo-clase se dividirá en 4 grupos con el mismo número de niños y niñas. Cada grupo irá rotando por cada estación de juego. Habrá una zona donde se jugará a la pelota, otra donde jugará a la casita, también una zona de dibujo y pintura y por último, las colchonetas (25 min).	Pelota, dibujos, lápices, colores, colchonetas, casita y juguetes.
3	Juego libre	Relacionarse con los compañeros	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien (15 min).	Cassete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...).

SESIÓN 6		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a solucionar los conflictos que se puedan dar. • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	El laberinto Carta blanca	Aprender a solucionar los conflictos que se puedan dar.	<p>Infantil de 3 años</p> <p>Una vez les hemos enseñado las láminas, les presentaremos un laberinto realizado por nosotros, con diferentes materiales, en el cuál se tendrán que poner todos los niños y niñas de acuerdo y pedir opiniones, escuchar y razonar las opiniones de todos y cada uno de los compañeros para poder conseguir realizar el laberinto todos juntos y encontrar el final de este (30 min).</p> <p>Infantil de 4 y 5 años.</p> <p>Una vez les hemos enseñado las láminas, les presentaremos un juego que consistirá en encontrar las parejas. Se formarán 2 equipos, y habrán en el suelo un montón de cartas con diferentes dibujos, cada carta tiene su pareja. Un grupo comenzará escogiendo una carta y el otro grupo tendrá que encontrar su pareja. Para ello, se tendrán que poner todos los niños y niñas de acuerdo y pedir opiniones, escuchar y razonar las opiniones de todos y cada uno de los compañeros de levantar la carta (30 min).</p>	Láminas del oso Arturo, cartas, combas, conos, pelotas, etc.
2	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien (15 min).	cassete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...)

SESIÓN 7		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Solucionar los problemas que se presentan. • Desarrollar la creatividad. • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	Cuento del ratoncito Klaus	Solucionar los problemas que se presentan.	Les contaremos a los niños y niñas el cuento del Klaus, el ratoncito (Anexo 2) y cuando acabemos de contarle le enseñaremos con unas ilustraciones la historia nuevamente (Anexo 3). Posteriormente les haremos preguntas sobre el cuento siguiendo este patrón para buscar una solución al problema del ratoncito Klaus (20 min).	Cuento y las imágenes.
2	Dibujo del ratoncito klaus.	Desarrollar la creatividad	Tras escuchar el cuento y darle una solución a Klaus sobre su problema, cada niño o niña realizará un dibujo sobre el cuento (10 min).	Papel, lápiz y lápices de colores
3	Juego libre	Relacionarse con los compañeros	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien.	Cassete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...).

SESIÓN 8		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender una técnica para solucionar problemas. • Aprender a relajarse para controlar la impulsividad. • Controlar las emociones • Adquirir tolerancia a la frustración. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	La tortuga Pepe	Aprender una técnica para solucionar problemas	Poniendo en práctica la <i>Técnica de "La Tortuga"</i> (Schneider y Robin, 1990), les contamos a los niños y niñas el cuento de la de la Tortuga Pepe (anexo 4), (15 min).	Cuento
	¡Nos relajamos!	Aprender una técnica para solucionar problemas.	<p>Poniendo en práctica la Técnica de "La Tortuga" (Schneider y Robin, 1990), tras haberles contado el cuento de la Tortuga, les pondremos una música relajante y le enseñamos a los niños y niñas la técnica que utiliza la tortuga para relajarse, siguiendo dos sencillos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se enseña a responder a la palabra tortuga: pegando la barbilla al pecho, los brazos a lo largo del cuerpo y presionando fuertemente mientras se cuenta hasta diez. 2. El niño aprende a relajarse, tensa todos los músculos mientras está en posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos (15 min). 	Colchonetas, el cassette y la música relajante.
3	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos a pasarlo bien.	Cassete, música y los materiales del aula (churros, pelotas, disfraces, aros...).

SESIÓN 9		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender en qué tipo de situaciones se debe utilizar ésta técnica de la tortuga. • Relacionarse con los compañeros. 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	¿Está bien o mal?	Aprender en qué tipo de situaciones se debe utilizar ésta técnica de la tortuga.	<p>Desarrollo:</p> <p>Recordamos el cuento de la Tortuga, la técnica que usaba para relajarse (la recordamos entre todos, haciéndola) y mediante la utilización de diapositivas con imágenes,</p> <p>Observaremos en qué casos se debe utilizar la técnica de la tortuga y en cuáles no es correcto su uso (15 min).</p>	Portátil, cañón, diapositivas e imágenes
2	¿Qué hacemos?	Aprender en qué tipo de situaciones se debe utilizar ésta técnica de la tortuga.	<p>Infantil de 3 años.</p> <p>Les propondremos a los niños y niñas diferentes situaciones, representadas por los padres y madres que asistan y los maestros, en la que tengan que usar este tipo de técnica y entre todos tendrán que decidir si esa conducta es correcta o no y si es necesario hacer esa técnica (15 min).</p> <p>Infantil de 4 y 5 años.</p> <p>Les propondremos a los niños y niñas diferentes situaciones que representarán ellos mismos, en la que tengan que usar este tipo de técnica y entre todos tendrán que decidir si esa conducta es correcta o no y si es necesario hacer esa técnica (15 min).</p>	Los materiales de los que dispongamos para hacer las representaciones.
3	Juego libre	Relacionarse con los compañeros.	Los niños y niñas dispondrán de unos 15 minutos para jugar y divertirse con sus compañeros, pudiendo utilizar todos los materiales del aula, donde estará sonando la música en todo momento para animarlos	Casete, música y los materiales del aula churros, pelotas, disfraces, aros...).

			a pasarlo bien.	
--	--	--	-----------------	--

SESIÓN 10		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer un caso de bullying en el aula y vivenciarlo. • Repasar todo lo que hemos aprendido 		
Actividad	Título	Habilidades que se pretenden mejorar	Desarrollo	Material
1	Nombre: representación del cuento del Orejón	Conocer un caso de bullying en el aula y vivenciarlo.	Les contaremos a los niños y niñas el cuento del Orejón. Seguidamente, repartiremos los distintos papeles del cuento a los niños y niñas, dándole más protagonismo a los que a lo largo de las sesiones hemos visto que son más retraídos y tímidos y los papeles secundarios a los que son más activos y protagonistas (30 min).	Cuento, papeles, lápices
2	Despedida	Repasar todo lo que hemos aprendido	Haremos un corro, y cada uno de los niños y niñas dibujará en un folio, todas las cosas que le han gustado del proyecto y cosas que hayan aprendido (15 min).	Papel y lápices

7. Agentes que intervendrán.

En este proyecto sobre cómo prevenir el bullying desde las aulas de Educación Infantil intervendrán los niños y niñas de Educación Infantil, quiénes son los principales protagonistas de este Proyecto y a los cuales va dirigido.

También intervendrán, las familias de los niños y niñas, los cuáles tendrán las puertas abiertas del centro para poder participar en las actividades que proponemos en el

programa y aprender aspectos del proyecto que le puedan ayudar con sus hijos e hijas en su vida diaria.

El coordinador del programa y sus dos auxiliares también tendrán un papel muy importante para que el programa se desarrolle de forma correcta.

Además contaremos con los maestros y maestras de las diferentes clases de educación infantil, y también podrán intervenir los diferentes miembros de la escuela, cómo son otros maestros y maestras, los pedagogos, el director, etc.

8. Recursos materiales y financieros

- Recursos materiales.

Material	Cantidad de material	Precio	Precio total
Pelota de goma	1	4€	4€
Casete	1	30€	30€
Fotografías	10	20 cent.	2€
Carteles de colores	10	20 cent.	2€
Colchonetas	5	65€	325€
Aros	10	5€	50€
Combas	10	2, 5€	25€
Pelotas	10	1, 25€	12, 5€
Cuento	1	2€	2€
Cartelito de alimentos.	15	20 cent.	3€
Ordenador portátil	1	700€	700€
Papel kraft	1 rollo	50€	50€
Colores	6 cajas	2€	12€
Lápices	20	30 cent.	6 €
Cajas	5	40 cent.	2 €
Objetos varios	6	3€	18€
Regalo final	1	10€	10€
Papel	1 paquete	3, 40€	3,40€
Casita juguetes	1	70€	70€
Láminas del oso Arturo	4	30 cent.	1,20€
láminas de dibujos	16	30 cent.	4, 80€
Conos	10	4€	40€
Cuento	1	2€	2€
Cuento	1	2€	2€
Cañón	1	200€	200€

Cuento	1	2€	2€
--------	---	----	----

- Recursos financieros.

Personal necesario	Número	Salario mensual	Salario final
Coordinador de las sesiones	1	600 euros	4.200 euros
Auxiliares	2	450	6.300 euros

9. Recursos didácticos/educativos.

Para el desarrollo de este Proyecto y la consecución de las diversas sesiones que he propuesto para abordar el tema del bullying y su prevención desde las aulas de Educación Infantil, utilizaremos algunos recursos didácticos cómo son:

- El cuento del Pirata Barbalechuga.
- Las láminas del Oso Arturo.
- El cuento del ratoncito Klaus.
- La tortuga Pepe
- La representación del cuento del Orejón.

Además también utilizaremos el Programa “Tranquilos y quietos como una rana”, para centrar la atención de los niños y niñas, y conectarla con su estado de ánimo y emociones en situaciones cotidianas. Como todos los hábitos, solo con atención y constancia se consigue, poco a poco, para ser conscientes de su respiración y convertirla en nuestra aliada, lo que nos permitirá no seguir nuestros impulsos ni dejarnos arrastrar por nuestras emociones ni pensamientos (Snel, 2013) y las técnicas cognitivo-conductuales de intervención de la hiperactividad infantil poniendo en práctica la Técnica de “La Tortuga” (Schneider y Robin, 1990), para aprender a relajarse y controlar la impulsividad, controlar las emociones y adquirir tolerancia a la frustración;

y el Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981) para la resolución de problemas sociales.

Además también utilizaremos recursos audiovisuales cómo por ejemplo los vídeos que estarán relacionados con el tema que queremos tratar, utilizando diferentes tipos de dibujos y animales que llamen la atención de los niños y niñas para que no pierdan el interés en lo que están viendo.

10. Recursos humanos.

Para que este Proyecto se lleve a cabo es necesario contar con un personal cualificado para que el proyecto sobre la prevención del bullying desde las aulas de educación infantil se desarrolle de una forma adecuada teniendo en cuenta las necesidades de todos y cada uno de los niños y niñas de los diferentes niveles de infantil. Por tanto para ello, contaremos con un coordinador que será el encargado de dar la charla inicial a los padres, madres, maestros, etc., de explicar las actividades a los niños y niñas, quien estará observando cómo se van desarrollando las sesiones, para posteriormente, desarrollar las hojas de registro diarias de todos los alumnos y alumnas. También contaremos con dos auxiliares, que serán los encargados de preparar las sesiones, los materiales y poner en practica todas y cada una de ellas.

11. Temporización.

El Programa se realizará durante el transcurso de un curso escolar para los tres niveles de Educación Infantil. Contará con un total de 10 sesiones por cada nivel con su horario determinando. La sesión contará con 45 min de duración aproximadamente y depende de lo que trabajemos cada día, se realizarán 2 o 3 actividades en cada sesión.

INFANTIL DE 3 AÑOS

	Nombre de la actividad	Duración	Día y mes
Sesión 1	Tranquilos y atentos como una rana	5 min	7 de octubre
	Nos conocemos	10 min	
	¡Mírame!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 2	La ranita	5 min	27 de octubre
	Cuento del pirata Barbalechuga	10 min	
	¿Qué me gusta más?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 3	Atención a la respiración	5 min	17 de noviembre
	La familia	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 4	El ejercicio del espagueti	5 min	15 de diciembre
	La bombillita	10 min	
	Nuestro tren	20 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 5	El botón de pausa	5 min	27 de enero
	Circuito de juegos	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 6	El laberinto	30 min	18 de febrero
	Juego libre	15 min	
Sesión 7	El cuento del ratoncito Klaus	20 min	17 de marzo
	Dibujo del ratoncito Klaus	10 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 8	La tortuga Pepe	15 min	7 de abril
	¡Nos relajamos!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 9	¿Está bien o mal?	15 min	5 de mayo
	¿Qué hacemos?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 10	Representación del cuento del Orejón	30 min	26 de mayo
	Despedida	15 min	

INFANITL DE 4 AÑOS

	Nombre de la actividad	Duración	Día y semana
Sesión 1	Tranquilos y atentos como una rana	5 min	13 de octubre
	Nos conocemos	10 min	
	¡Mírame!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 2	La ranita	5 min	3 de noviembre
	Cuento del pirata Barbalechuga	10 min	
	¿Qué me gusta más?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 3	Atención a la respiración	5 min	24 de noviembre
	La familia	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 4	El ejercicio del spagueti.	5 min	13 de enero
	El Puente	10 min	
	En busca del tesoro	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 5	El botón de pausa	5 min	3 de febrero
	Circuito de juegos	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 6	Carta blanca	30 min	3 de marzo
	Juego libre	15 min	
Sesión 7	El cuento del ratoncito Klaus	20 min	24 de marzo
	Dibujo del ratoncito Klaus	10 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 8	La tortuga Pepe	15 min	21 de abril
	¡Nos relajamos!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 9	¿Está bien o mal?	15 min	12 de mayo
	¿Qué hacemos?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 10	Representación del cuento del Orejón	30 min	2 de junio
	Despedida	15 min	

INFANTIL DE 5 AÑOS

	Nombre de la actividad	Duración	Día y semana
Sesión 1	Tranquilos y atentos como una rana.	5 min	20 de octubre
	Nos conocemos	10 min	
	¡Mírame!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 2	La ranita	5 min	10 de noviembre
	Cuento del pirata Barbalechuga	10 min	
	¿Qué me gusta más?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 3	Atención a la respiración.	5 min	1 de diciembre
	La familia	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 4	El ejercicio del spaguetti.	5 min	20 de enero
	El Puente	10 min	
	En busca del tesoro	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 5	El botón de pausa	5 min	10 de febrero
	Circuito de juegos	25 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 6	Carta blanca	30 min	10 de marzo
	Juego libre	15 min	
Sesión 7	El cuento del ratoncito Klaus	20 min	31 de marzo
	Dibujo del ratoncito Klaus	10 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 8	La tortuga Pepe	15 min	28 de abril
	¡Nos relejamos!	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 9	¿Está bien o mal?	15 min	19 de mayo
	¿Qué hacemos?	15 min	
	Juego libre	15 min	
Sesión 10	Representación del cuento del Orejón	30min	9 de junio
	Despedida	15 min	

12. Seguimiento de las actuaciones y propuesta de evaluación del Proyecto.

Comenzaremos el Proyecto, realizando una charla introductoria para los padres, madres, maestros, maestras, personal del centro, etc. La primera parte de la charla, consistirá en explicarles el porqué de este proyecto, los objetivos del mismo y que es lo que queremos hacer con los niños y niñas. Y la segunda parte, les pasaremos un cuestionario (Monjas, M.I. 2004), a todos los padres y madres (ver anexo 7), en el que pondrán el nombre de su hija e hijo, y rellenarán el mismo. Lo mismo haremos con los maestros y maestras, les daremos los cuestionarios para que los rellenen con todos y cada uno de sus alumnos y alumnas, para tener la información sobre cada uno de los niños y niñas y poder desarrollar un programa adaptado a las necesidades de todos y ver si se produce una evolución en ellos.

También, desarrollaremos un seguimiento a lo largo del Proyecto, a través del cual se llevará a cabo una evaluación de las actuaciones, donde se recoge la información necesaria de forma diaria al finalizar cada sesión, de forma individualizada mediante una hoja de registro (ver anexo 8).

Además, llevaremos a cabo una evaluación final la cual realizaremos tras recoger la información de todas las hojas de registro de las 10 sesiones en las que se desarrolla el proyecto. A continuación se realizará un escrito final de cada alumno o alumna, teniendo en cuenta los criterios de evaluación que se exponen en el apartado siguiente, para ver la evolución de cada uno de ellos y si ha servido el proyecto para ayudarlos de alguna manera.

13. Criterios de evaluación.

- Se relaciona bien con sus compañeros.
- Muestra respeto por los compañeros.
- Se adapta al grupo
- Se pone en el lugar del compañero.
- Presta atención.
- Muestra interés en las actividades.
- Participa en las actividades.

- Soluciona los problemas que se dan en la clase.
- Trabaja en equipo.
- Respeto las normas.

14. Instrumentos de recogida de información.

Para el desarrollo de este Proyecto sobre la prevención del bullying desde las aulas de Educación Infantil, hemos utilizado diferentes instrumentos de recogida de información. Comenzando con los cuestionarios Monjas, M.I. (2004). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS): Para niños/as y adolescentes, que han de rellenar los padres y madres, maestros y maestras al comienzo del Proyecto. Además hemos puesto en práctica el programa el Programa “Tranquilos y quietos como una rana” (Snel, 2013) para centrar la atención de los niños y niñas, y conectarla con su estado de ánimo y emociones en situaciones cotidianas. Y también hemos utilizado para el desarrollo de dos sesiones, las técnicas cognitivo-conductuales de intervención en infantil poniendo en práctica la Técnica de “La Tortuga” (Schneider y Robin, 1990), para aprender a relajarse y controlar la impulsividad, controlar las emociones y adquirir tolerancia a la frustración; y el Programa Piensa en voz alta (Camp y Bash, 1981) para la resolución de problemas sociales.

15. Reflexión sobre el desarrollo de competencias adquiridas a lo largo del grado y completadas con el desarrollo del proyecto.

Muchos son los conocimientos aprendidos a lo largo de estos cuatro años de carrera, entre ellos he aprendido muchas cosas acerca de los niños y niñas, sobre su crecimiento y desarrollo, sus características, dificultades que puedan darse en ese proceso de desarrollo, su aprendizaje y la evolución que tiene cada uno de ellos, ya que cada niño o niña tiene su ritmo de aprendizaje, más lento o más rápido, pero todos intentando conseguir los objetivos que se plantean. Este aprendizaje no sería posible si no va acompañado del apoyo de la familia y su implicación en la educación de su hijo o hija. Ya que para los niños y niñas, tener una familia y un entorno familiar óptimo y adecuado, es un requisito fundamental para que estos se desarrollen y consigan las

habilidades y destrezas necesarias para ir superando cada una de las etapas de su vida, desarrollando poco a poco su personalidad y sus aptitudes.

Un momento clave que tengo que destacar son las prácticas realizadas en el tercer y cuarto curso de la carrera en las cuales te pones en el papel de maestro o maestra y vas cogiendo experiencia, además de poner en práctica todos los conocimientos recibidos hasta entonces.

Otro momento crucial fue la elección de la Mención de Atención Temprana, en el último año, donde la dinámica ha sido muy diferente en relación a los tres primeros años, ya que la forma de aprendizaje es más práctica. Aquí no sólo adquirías conocimientos teóricos sino que aparte vivenciabas todos y cada uno de esos aprendizajes que ibas adquiriendo día tras día.

Por tanto, también puedo decir que otro momento decisivo fue buscar un tema para desarrollar mi Trabajo Fin de Grado, donde plasmar todos los conocimientos adquiridos en estos cuatro años. Decidí desarrollar este Programa sobre cómo prevenir el bullying desde las aulas de Educación Infantil, porque vi un vídeo por las noticias sobre una chica a la que le estaban pegando, la cual sufría bullying. Me informé sobre este tema y cada vez se ven más casos de bullying en los colegios e institutos, ya que es una problemática que no sólo afecta a los jóvenes sino que cada vez se está dando en edades más tempranas. Por tanto pensé que si desde Educación Infantil se trabaja de alguna manera este tema y se aborda a tiempo, los niños y niñas serán más conscientes de lo esto conlleva y en un futuro se conviertan en personas respetuosas, empáticas y solidarias consiguiendo que este tema del bullying se dé lo menos posible.

16. Bibliografía.

Barri Vitero, F. (2010). *SOS BULLYING. Prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia*. Madrid: Wolters Kluwer.

Canal Zomlings (8, noviembre, 2016). Eline Snel - #1 Tranquilos y atentos como una Rana. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>

Canal Zomlings (19, noviembre, 2016). Eline Snel - #2 La ranita. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gl0s

Canal Zomlings (31, marzo, 2017). Eline Snel - #3 Atención a la respiración, Tranquilos y atentos como una rana. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4

Canal Zomlings (31, marzo, 2017). Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM

Canal Zomlings (10, mayo, 2017). Eline Snel - #5 El botón de pausa, Tranquilos y atentos como una rana. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

Casas, A M. y Soriano, M. (2010) *Tratamientos Psicosociales Eficaces para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad*. Tesis doctoral inédita. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia.

Cepeda, E. y Caicedo, G. (2012) *Acoso escolar: caracterización, consecuencias y prevención*. Colombia. Recuperado de:
<http://www.bdigital.unal.edu.co/6553/1/cepedacuervoedilberto.2012.pdf>

Company, C. (2013). *Bullying: La Cultura del Silencio*. Tesis doctoral inédita. Facultad de Ciencias sociales y Humanas- Teruel. Zaragoza.

Cuestionarios Monjas, M.I. (2004). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS): Para niños/as y adolescentes*. Madrid: CEPE

Ferreiro, R. (2017). Revista *Qué!* Madrid. Recuperado de:

<http://www.que.es/quesocial/201703051237-bullying-aumento-ciento-relacion-2015.html>

Hernan L, Senovilla (2005) *Bullying: un miedo de muerte*. Castilla y León. Recuperado de:

http://www.asociacionrea.org/BULLYING/8_04_Documentos_Extensos/08.04.15.pdf

Jurado. A, (2014) *Cuento "El orejón", un cuento sobre bullying*. Colombia de:

Recuperado de:

<https://elbullying2015.files.wordpress.com/2015/11/cuentos.docx>

Lanzani, E. (20, 11, 2013). Trabajo en equipo - Minion poniendo una lamparita.

Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=cMrmrpIM0XY>

La OMS (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Washington D.C, 5.

Organización Eduqueca. "EducaRueca". Actividades y dinámicas lúdicas para conocerse más. Emilio. 26 de febrero de 2010. Recuperado de:

<http://www.educarueca.org/spip.php?article948>

Peñañiel, E., y Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.

Olweus, D., *Bullying at School. What we know and what we can do*. Oxford. U.K., Blackwell, 1993.

Oñate, A. y Piñuel, I (2006). Estudio Cisneros X. Violencia y acoso escolar. Instituto de innovación Educativa y Desarrollo Directivo. Madrid.

Oñate, A. y Piñuel, I (2007) "La Violencia y sus manifestaciones silenciosas entre los jóvenes: estrategias preventivas". Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo. Madrid.

Ortega-Ruiz, R. (2006). *La convivencia: un modelo de prevención de la*

violencia. Córdoba de: Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/237232581_LA_CONVIVENCIA_UN_MODELO_DE_PREVENCION_DE_LA_VIOLENCIA

Ortega-Ruiz, R. *La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla. Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras.*

Piñuel, I (2007). Lo primero, ponerse de su lado. *Magazine Kidnsein*, (23).

Recuperado de: <http://www.kindsein.com/es/23/2/543/>

Rodríguez, E. Cuento del Pirara Barbalechuga. *Cuentos cortos*. 2010 Recuperado de:

<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-capitan-barbalechuga>

Schneider, M. y Robin, A. (1990) “*La técnica de la “tortuga”*: un método para el autocontrol de la conducta impulsiva”. Universidad del Estado de Nueva York (Stony Brook). Reuperado de: [http://www.aprendiendocon-](http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf)

[tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf](http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf)

Snel, E.(2015). *Tranquilos y atentos como una rana*. Holanda: Kairós.

Valdés, A A. Martínez, E. Torres, Torres, G M. (2012). *Diferencias en la situación socioeconómica, clima y ajuste familiar de estudiantes con reportes de bullying y sin ellos*. Tesis doctoral inédita. Instituto Tecnológico de sonora. México.

YesHEis Latin America (21, septiembre, 2011).El Puente

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM>

17. Anexos.

ANEXO 1

Vídeo del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”, primera parte.

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>

ANEXO 2

Vídeo del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”, segunda parte.

https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gl0s

ANEXO 3

Vídeo del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”, tercera parte.

https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4

ANEXO 4

Vídeo del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”, cuarta parte.

https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM

ANEXO 5

Vídeo del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”, quinta parte.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

ANEXO 6

Cuento del Pirata Barbalechuga.

Había una vez un capitán pirata al que todos llamaban Barbalechuga. En realidad, no tenía ninguna lechuga en la barba, ni tampoco tenía la barba de color verde. A este pirata le llamaban Barbalechuga porque era vegetariano y no había día que no comiera una o dos veces ensalada de lechuga.

Barbalechuga comía todo tipo de verduras y frutas, legumbres y tofu. Y siempre había muchos alimentos de estos en el barco, aunque los otros piratas preferían comer otras cosas como carne y pescado. Además, Barbalechuga también comía cereales, huevos y leche.

Los piratas de vez en cuando se burlaban de su capitán y le escondían el tofu y las legumbres para hacerlo rabiar. Pero le respetaban, porque aunque estaba un poco más flacucho de lo normal en un pirata, era un pirata valiente y fuerte.

Un día, sin saber cómo, la carne y el pescado en salazón de las despensas del barco desaparecieron, y no había manera de que los peces picaran el anzuelo.

Alguien había robado la comida a los piratas del Capitán Barbalechuga y había asustado a los peces. Y estaban en alta mar, sin viento para navegar.

- ¿Qué haremos ahora? -se lamentaban los piratas.

Estaban muy lejos de cualquier puerto, y sin viento, el barco no podía avanzar.

Barbalechuga les ofreció compartir su comida, pero los piratas dijeron que preferían seguir esperando a que algún pez picara. Mientras tanto, fueron comiendo cereales, huevos y leche, pero pronto se acabó.

Viendo a sus hombres cada vez más débiles, Barbalechuga decidió preparar él mismo algo de comer para todos usando sus verduras y legumbres. Cuando los piratas se encontraron con aquel festín, ni se lo pensaron. En un abrir y cerrar de ojos se lo comieron todo.

- ¡Uhm, qué bueno está esto! -decían mientras devoraban la comida.

Al día siguiente, Barbalechuga volvió a preparar la comida, y los piratas volvieron a comer con apetito, y enseguida recuperaron las fuerzas.

A los pocos días volvió el viento y pudieron navegar, por lo que emprendieron viaje al puerto más cercano para reponer víveres.

Entonces, a alguien se le ocurrió preguntar:

- ¿Qué hemos estado comiendo estos días?
- La comida del Barbalechuga -respondió el capitán.

- ¿En serio? -dijeron los piratas, todos a la vez?
- Vaya, no era tan mala ¿verdad? -preguntó Barbalechuga.
- Carguemos más legumbres, frutas y verduras entonces! -dijeron los piratas.
- Un momento, ¿No os gustaron las hamburguesas? -dijo el capitán.
- ¡Nos encantaron! -dijeron los piratas.
- Pues vais a tener que cargar más tofu entonces -dijo el capitán.

Los piratas se miraron los unos a los otros, extrañados. Después de unos segundos, se echaron a reír y dijeron:

- ¡Más tofu!

Y así fue como los piratas del capitán Barbalechuga empezaron a comer de todo. Y, aunque no le quitaron el mote a su capitán, dejaron de burlarse de él

ANEXO 7

Vídeo de los Minions, donde se observa lo que se puede conseguir trabajando en equipo.

<https://www.youtube.com/watch?v=cMrmrpIM0XY>

ANEXO 8

Cuento de klaus, el ratoncito.

Queridos niños, Me llamo Klaus. Soy un ratoncito. Vivo en una casa muy grande en medio de un bosque. Ahora no me siento demasiado bien.

Siempre estoy solo y no tengo amigos. No hay nadie con quien pueda jugar.

Correteo por la casa. No hay nadie con quien puede hablar. Lloro con frecuencia, porque echo de menos a amigos.

Pienso con frecuencia que quiero tener amigos.

Necesito ayuda. ¿Me podéis ayudar vosotros a ser de nuevo feliz?

Gracias, Klaus.

ANEXO 9

Las láminas del cuento del ratón Klaus.



ANEXO 10

Cuento de la tortuga:

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4, 5, 6,7, 8) años y que se llamaba Pepe. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar

de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le castigaba " Siempre metido en líos", pensaba." Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos". La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo:" Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón".

"Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así que la próxima vez que te enfades ¡métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas.

Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pepe siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien. Tu puedes también hacer lo que hace Pepe. Cuando estés muy enfadado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer

ANEXO 11

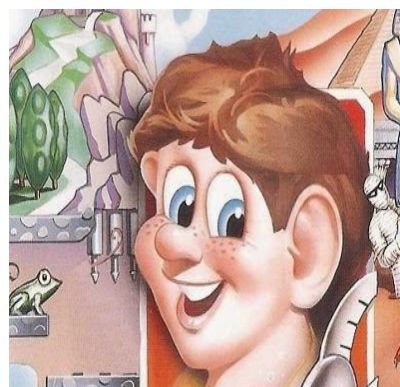
CUENTO "El orejón", un cuento sobre bullying.

Era su segundo día de clases en el "Jardín Arco Iris". Henry se sentó en el primer pupitre del salón, del lado de la ventana, como le recomendó su mamá.

"Buenos días niños" dijo alegremente la profesora Mily. "Hoy vamos a estudiar algunos animales. Comenzaremos con el asno, ese animal tan útil a la humanidad, fuerte, de largas orejas y..."

"Como Henry " la interrumpió una voz, salida de la parte de atrás del salón. Muchos niños comenzaron a reír ruidosamente y miraban a Henry.

"¿Quién dijo eso?" preguntó la profesora, aunque sabía bien quién lo había dicho.



"Fue Quique", dijo una niña señalando a su lado a un pe queñín pecoso de 5 años.

"Niños, niños", dijo Mily con voz enérgica y poniendo cara de enojo. "No deben burlarse de los demás. Eso no está bien y no lo voy a permitir en mi salón".

Todos guardaron silencio, pero algunas risitas se oyeron todavía en varias partes.

Un rato después una pelota de papel golpeó la cabeza de Henry. Al voltear no vio quién se la había lanzado y nuevamente algunos se reían de él. Decidió no hacer caso a las burlas y continuó mirando las láminas de animales que mostraba Mily. Estaba muy triste pero no lloró.

En el recreo Henry abrió su mochila y comenzó a comerse el delicioso bocadillo de guayaba con yogur que su mamá le había metido. Dos niños que estaban cerca le gritaron: "orejón, oye orejón, no comas tanto que va a salirte cola como un asno" y echaron a reír. Otros niños a su alrededor lo miraron y tocando sus propias orejas, sonreían y murmuraban. Henry entendió por primera vez, que de verdad había nacido con sus orejas un poco más grandes que las de los demás. "Como su abuelo Manuel" le había oído decir a su papá una vez, pero no entendió a qué se refería. "Ahora sí lo sé", se dijo.

De pronto se escucharon gritos desde el salón de música, del cual salía mucho humo.

Henry se acercó y vio a varios niños encerrados sin poder salir, pues algún niño travieso había colocado un palo de escoba en los cerrojos. A través de los vidrios se veían los rostros de los pequeños llorando, gritando y muy asustados. Dentro algo se estaba quemando y las llamas crecían rápidamente. Los profesores estaban reunidos en la parte de atrás del colegio y no se habían dado cuenta del peligro y ninguno de los niños se atrevía a hacer nada.

Henry sin dudarle un segundo, dejó taza y corrió hacia la puerta del salón, y a pesar del humo y del calor que salía de ella, agarró la escoba que la trababa y la haló con fuerza.

Los niños salieron de prisa y todos se pusieron a salvo.

Henry quedó como un héroe. Los profesores que venían corriendo al sentir los ruidos, lo abrazaron y elogiaron su valor. Los niños que se habían burlado de él por sus orejas, estaban apenados.

En casa, Henry contó todo lo sucedido a su familia, por lo que todos estaban orgullosos de él. Al día siguiente, ningún niño se burló de Henry. Habían entendido que los defectos físicos eran sólo aparentes, pero en cambio el valor de Henry al salvar a sus compañeros era más valioso y digno de admirar.

ANEXO 12

Cuestionario para los padres y madres de los niños y niñas que van a desarrollar el Proyecto. Cuestionarios Monjas, M.I. (2004). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social.

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES

Edad: _____ Fecha: _____ Iniciales: _____

Marque con una "x" debajo del número que usted vea conveniente de acuerdo a la siguiente escala:

- Marque 1 si nunca utiliza la habilidad
- Marque 2 si muy pocas veces utiliza a habilidad
- Marque 3 si alguna vez utiliza la habilidad
- Marque 4 si a menudo utiliza la habilidad
- Marque 5 si siempre utiliza la habilidad

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1.	<i>¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo? Situación Problema.....</i>					
2.	<i>Iniciar una conversación ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes? Situación Problema.....</i>					
3.	<i>Mantener una conversación ¿habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos? Situación Problema.....</i>					
4.	<i>Formular una pregunta ¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada? Situación Problema.....</i>					
5.	<i>Dar las gracias ¿permite que los demás sepan que agradece favores? Situación Problema.....</i>					
6.	<i>Presentarse ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa? Situación Problema.....</i>					
7.	<i>Presentar a otras personas ¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí? Situación Problema.....</i>					
8.	<i>Hacer un cumplido ¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza? Situación Problema.....</i>					
9.	<i>Pedir ayuda ¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad? Situación Problema.....</i>					
10.	<i>Participar ¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad? Situación Problema.....</i>					
11.	<i>Dar instrucciones ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica? Situación Problema.....</i>					

27.	Defender los propios derechos ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás las cosas de la mano? Situación Problema.....					
28.	Responder a las bromas ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas? Situación Problema.....					
29.	Evitar los problemas con los demás ¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas? Situación Problema.....					
30.	No entrar en peleas ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse? Situación Problema.....					
31.	Formular una queja ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución? Situación Problema.....					
32.	Responder una queja ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien? Situación Problema.....					
33.	Demostrar deportividad después de un juego ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado? Situación Problema.....					
34.	Resolver la vergüenza ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido? Situación Problema.....					
35.	Arreglárselas cuando lo dejan de lado ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación? Situación Problema.....					
36.	Defender un amigo ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo? Situación Problema.....					
37.	Responder a la persuasión ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará? Situación Problema.....					
38.	Responder al fracaso ¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro? Situación Problema.....					
39.	Enfrentarse a los mensajes contradictorios ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra? Situación Problema.....					
40.	Responder una acusación ¿Comprende lo que significa la acusación y por que se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?					

	<i>Situación Problema.....</i>					
41.	<i>Prepararse para una conversación difícil ¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática? Situación Problema.....</i>					
42.	<i>Hacer frente a la presión del grupo ¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta? Situación Problema.....</i>					
43.	<i>Tomar iniciativas ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante? Situación Problema.....</i>					
44.	<i>Discernir sobre la causa de un problema ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control? Situación Problema.....</i>					
45.	<i>Establecer un objetivo ¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea? Situación Problema.....</i>					
46.	<i>Determinar las propias habilidades ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea? Situación Problema.....</i>					
47.	<i>Recoger información ¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información? Situación Problema.....</i>					
48.	<i>Resolver los problemas según su importancia ¿Determina de forma realista cual de los problemas es el más importante y solucionarlo primero? Situación Problema.....</i>					
49.	<i>Tomar una decisión ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor? Situación Problema.....</i>					
50.	<i>Concentrarse en una tarea ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo? Situación Problema.....</i>					

ANEXO 13

Hoja de registro diaria de cada uno de los alumnos y alumnas.

Nombre:

Curso:

Fecha:

ITEM	Mucho	Algo	Poco	Nada	Observaciones
Se muestra participativo en las actividades					
Muestra una actitud positiva					

Trabaja en equipo					
Muestra respeto hacia sus compañeros					
Respetar las normas					
Desarrolla las actividades con soltura					
Relación con sus compañeros					