

ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREVENCIÓN DEL FENÓMENO “BULLYING” EN ALUMNOS VÍCTIMAS

**Noelia Carbonell Bernal
Sheila Sánchez Esteban
Fuensanta Cerezo Ramírez**

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.762>

Fecha de Recepción: 20 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

INTRODUCCIÓN

El fenómeno Bullying (Olweus, 1993) es una situación que a día de hoy es posible encontrar en nuestros centros escolares con mucha frecuencia, dando lugar a un problema social que implica a toda la comunidad educativa, por ello resulta indispensable desarrollar programas e intervenciones, con el fin de dotar de estrategias de afrontamiento, especialmente teniendo como centro de la intervención a las víctimas, dado que son los que peores consecuencias a nivel físico y psicológico sufren, y son una pieza clave a la hora de hacer frente a esta problemática; en el último informe del defensor del pueblo sobre este tema, a la vista de los datos que este nos ofrece, podemos comprobar cómo los porcentajes de alumnos implicados dentro de este fenómeno, van aumentando con el paso del tiempo, produciéndose una igualdad en el sexo, tanto de agresores como víctimas (Informe del defensor del pueblo, 2007).

De este modo, en el presente proyecto pretendemos valernos de las bondades de la tecnología, con el fin de llegar a los adolescentes y preadolescentes diana de esta intervención, a través de una forma de comunicación que para ellos supone una realidad en la que se han desarrollado, puestos que son considerados una Generación Net (Yoon Bong Seo, 2007).

CONCEPTO DE BULLYING

El acoso escolar o Bullying es un término definido por varios autores:

- (Olweus, 1983) “Bullying es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno o alumna contra otro, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: ansiedad, descenso de la autoestima, y cuadros depresivos, que dificultan su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes.”
- (Smith and Sharp, 1994) “Actos repetidos de agresión entre iguales que no pueden defenderse fácilmente, que adopta diferentes formas y que implican un abuso sistemático de poder.”
- (Ortega, 1998) “El Bullying es un comportamiento prolongado de insultos, rechazo social, intimidación y/o agresividad física de unos alumnos contra otros, que se convierten en víctimas de sus compañeros.”

ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREVENCIÓN DEL FENÓMENO “BULLYING” EN ALUMNOS VÍCTIMAS

El concepto bullying no es fácil de definir, no existe un claro consenso entre los propios investigadores de la materia (Benítez y Justicia, 2006). Sin embargo, la mayor parte de las definiciones recogidas por diferentes autores (Benítez y Justicia, 2006; Cerezo, 2009; Díaz-Aguado, 2002; Olweus, 1993; Serrano e Iborra, 2005).

- Intencionalidad de dañar
- Repetido y continuado en el tiempo,
- Indefensión de la víctima,
- Desequilibrio de poder víctima-agresor,
- Realizado por un estudiante o grupo, hacia un compañero/a,
- Agresiones físicas, verbales y exclusión social

EDUCACIÓN EMOCIONAL

El término inteligencia emocional es un concepto que acuña Goleman de Salovey y Mayer Goleman (1998, p.430) y define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Para Goleman son cinco los componentes de la inteligencia emocional.

<i>Autoconocimiento</i>	<i>Autocontrol</i>	<i>Automotivación</i>	<i>Empatía</i>	<i>Habilidades sociales</i>
Conocer las propias emociones	Manejar las emociones	Motivarse a sí mismo	Reconocer las emociones de los demás.	Arte de establecer buenas relaciones con los demás.

A su vez, y siguiendo a Bisquerra, se entiende por Educación Emocional (Bisquerra, 2000, p. 243):

“Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”

PROGRAMA

El programa centra su interés en la aplicación de un programa de mejora de la convivencia escolar a alumnos de Primaria, dotando a las víctimas de estrategias de defensa y afrontamiento de estas situaciones, siguiendo las premisas que defiende la inteligencia emocional, esto es el conocimiento y manejo de cinco habilidades básicas: autoconocimiento, autocontrol, empatía, automotivación y habilidades sociales.

Para alcanzar este fin nos valdremos de la construcción de una página web, dotada de múltiples recursos teóricos y prácticos, ya que se trata de una vía de comunicación con la que están muy familiarizados y que previsiblemente les resultará una forma atractiva de trabajo.

Nuestro programa para la prevención de la violencia entre escolares pretende:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida

MÓDULOS DEL PROGRAMA Y OBJETIVOS DE CADA SESIÓN

Módulos	Objetivos
Gestión Emocional I: Relacionarse con uno mismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas. 2. Ser capaces de aceptar cumplidos y críticas. 3. Ser capaces de realizar peticiones de manera adecuada. 4. Ser capaces de manejar situaciones difíciles de manera adecuada. 5. Entrenar la autorregulación emocional. 6. Practicar herramientas de autorregulación emocional. 7. Mejorar la escucha activa. 8. Ser capaz de expresar lo que pienso y lo que siento de la manera adecuada (asertividad). 9. Mejorar las habilidades necesarias para expresarse en público. 10. Mejorar las habilidades de comunicación interpersonal
Habilidades de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar la escucha activa. 2. Ser capaz de expresar lo que pienso y lo que siento de la manera adecuada (asertividad). 3. Mejorar las habilidades necesarias para expresarse en público. 4. Mejorar las habilidades de comunicación interpersonal.
Empatía	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de la importancia de la empatía en las relaciones con los demás 2. Mejorar la capacidad para reconocer las emociones de los demás.

ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREVENCIÓN DEL FENÓMENO “BULLYING” EN ALUMNOS VÍCTIMAS

	<ol style="list-style-type: none">3. Mejorar la capacidad para entender y comprender a los demás.4. Sintonizar con los deseos y necesidades ajenas.5. Mejorar la empatía a través de la escucha.
Gestión emocional II: relacionarse con los demás	<ol style="list-style-type: none">1. Tomar conciencia de la capacidad para influir en las emociones y estados de ánimo de los demás.2. Mejorar la capacidad para comportarse de forma adecuada en las relaciones y situaciones interpersonales.
Positividad y Proactividad	<ol style="list-style-type: none">1. Aprender a manifestar los sentimientos de entusiasmo, orgullo, inspiración hacia los retos sociales.2. Potenciar la predisposición de invertir esfuerzos a pesar de las dificultades.3. Potenciar la proactividad como solución de los problemas.4. Conocer y practicar estrategias para “vivir mejor”, aprendiendo a reforzarse y fortalecerse.5. Aprender a reflexionar sobre aspectos positivos y a cultivar el optimismo.6. Conocer mis responsabilidades y el compromiso con la vida.7. Potenciar el aprendizaje a través de la ilusión, la acción y la iniciativa, huir de la pasividad.

CONCLUSIONES

Mediante este programa de intervención, esperamos aportar a la comunidad científica e investigadora una visión actualizada de la realidad del fenómeno Bullying y su relación con la Inteligencia Emocional.

Es difícil encontrar investigaciones y trabajos sobre la utilidad de la Inteligencia Emocional, especialmente en su vertiente educativa, relacionada con la prevención de la violencia escolar.

Por ello en el presente trabajo se persigue iniciar una vía de estudio sobre la influencia de la Inteligencia Emocional y el Fenómeno Bullying utilizando las nuevas tecnologías, con el fin de elevar su importancia dentro marco académico, ya que consideramos, a la vista de los estudios consultados, que se trata de una competencia muy importante dentro de la vida cotidiana de los individuos que viven en sociedad.