

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA DE ACTUACIÓN FRENTE AL ACOSO ESCOLAR

Laura Paredes Galiana¹

Universidad de Murcia

lauraparedes.1991@gmail.com

Inmaculada Concepción Sánchez Ruiz²

Universidad de Murcia

inmasan7@gmail.com

RESUMEN-ABSTRACT

Son muchos los factores que influyen en el origen y mantenimiento de la violencia y victimización en el ámbito escolar. En los últimos años, la problemática del acoso escolar en la infancia y adolescencia se ha incrementado notablemente, causando una importante preocupación social de todos los agentes de la comunidad educativa y en general.

Ante este tipo de situaciones los centros deben prever actuaciones específicas para sensibilizar en la prevención y en la intervención precoz. Igualmente, es necesaria la implementación donde se pongan en marcha acciones tanto para las personas agresoras, como para el resto de personas implicadas directa o indirectamente, como son las víctimas o los testigos del acoso.

Diversos estudios confirman que el hecho de promover una educación basada en las emociones, ayuda a las/os adolescentes a adquirir habilidades sociales y emocionales, así como crea la capacidad de reconocer las emociones en su propia persona y en las demás, fomentando así el poder de percibir, valorar y expresar emociones sin miedo y con control de estas.

La siguiente comunicación recoge como principal objetivo la implantación de un programa de educación emocional en los centros educativos como herramienta de actuación frente a casos de acoso escolar entre adolescentes.

¹ Doctora por la Universidad de Murcia, Máster en Universitario en Mediación. Grado en Educación Social. Amplia experiencia como técnica de proyectos de participación infanto juvenil, así como impartiendo charlas-talleres en materia de violencia de género, acoso, ciberacoso escolar, racismo LGTBIfobia, y educación emocional, entre otros. Actualmente trabaja como Técnica de programas en Fundación Diagrama, Murcia.

² Doctora por la Universidad de Murcia, Máster Universitario en Mediación. Grado en Trabajo Social. Trabajadora Social del Centro de Atención Especializada a Mujeres Víctimas de la Violencia de Género del Ayuntamiento de Puerto Lumbreras. Imparte formación en sensibilización en materia de igualdad de género y, prevención de la violencia de género.

La educación emocional es beneficiosa para los/as adolescentes, entre otras cosas, porque se pone el énfasis en su persona. Se les hace partícipes de las sesiones, son capaces de experimentar en primera persona las situaciones así como descubrir que realmente, no se conocen ni a sí mismos/as ni lo que sienten.

La metodología apropiada para el desarrollo de programas de educación emocional es aquella que pone el foco de atención y protagonismo en la propia persona, es decir, en los/as adolescentes.

Tiene carácter participativo y lúdico, de forma que aprenden mediante el juego y en un ambiente de distensión diferente a lo que conlleva el currículo oficial al que están acostumbrados/as cada día.

Se ha presentado una propuesta curricular de contenidos que debieran de ser importantes tener en cuenta a la hora de desarrollar un programa de educación emocional en la etapa de educación secundaria; sin olvidar la importancia de la formación del profesorado que imparte dicho programa así como de la importancia de que se mantenga a lo largo del tiempo y de forma continua para asegurar sus beneficios.

Como conclusión afirmamos que es efectiva la educación emocional para la disminución de casos de acoso o ciberacoso escolar, debido a que las/os adolescentes reconocen sus propias emociones, las gestionan y evitan la producción de conflictos porque reconocen en las demás personas las emociones y sentimientos, también.

There are many factors that influence the origin and maintenance of violence and victimization in the school environment. In recent years, the problem of bullying in childhood and adolescence has increased significantly, causing significant social concern for all agents in the educational community and in general. In this type of situation, the centers must provide specific actions to raise awareness in prevention and early intervention. Similarly, implementation is necessary where actions are taken for both the aggressors, as well as for the rest of the people directly or indirectly involved, such as victims or witnesses of harassment. Several studies confirm that the fact of promoting an education based on emotions, helps adolescents to acquire social and emotional skills, as well as creates the ability to recognize emotions in their own person and in others, thus promoting power to perceive, value and express emotions without fear and with control of them. The following communication includes as main objective the implementation of an emotional education program in schools as a tool for action against cases of bullying among adolescents. Emotional education is beneficial for teenagers, among other things, because the emphasis is placed on their person. They are made participants in the sessions, they are able to experience situations in the first person as well as discover that they really do not know themselves or what they feel. The appropriate methodology for the development of emotional education programs is one that puts the focus of attention and prominence on the person, that is, on adolescents. It has a participatory and playful nature, so that they learn through play and in an

atmosphere of relaxation different from what the official curriculum to which they are accustomed every day entails. A curricular proposal of contents that should be important to consider when developing an emotional education program in the secondary education stage has been presented; without forgetting the importance of teacher training provided by this program as well as the importance of maintaining it over time and continuously to ensure its benefits. In conclusion, we affirm that emotional education is effective for reducing cases of bullying or cyberbullying, because adolescents recognize their own emotions, manage them and avoid the production of conflicts because they recognize emotions and feelings in other people, too.

PALABRAS CLAVE- KEY WORDS

Violencia- violence, educación- education, acoso escolar- bullying, educación emocional- emotional education, habilidades sociales- social skills, habilidades emocionales- emotional skills.

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente documento, aborda la implantación de un programa de educación emocional en los centros educativos como herramienta de actuación frente a casos de acoso escolar entre adolescentes.

La problemática del acoso escolar en la infancia y adolescencia se ha incrementado notablemente en los últimos años, causando una importante preocupación social. Una muestra de ello queda reflejada en la multitud de estudios y programas que recientemente han sido creados para dar respuesta a este problema así como de la reformulación de diferentes leyes educativas, en donde a priori se tiene en cuenta esta problemática.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación en la disposición adicional vigesimoprimera 'cambios de centro derivados de actos de violencia' establece lo siguiente: "las administraciones educativas asegurarán la escolarización inmediata de las alumnas o alumnos que se vean afectados por cambios de centro derivados de actos de violencia de género o acoso escolar. Igualmente, facilitarán que los centros educativos presten especial atención a dichos alumnos" (p. 17200).

Por otro lado, la Ley 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa modifica el artículo 1, k) de la Ley de Educación que establece como principio del sistema educativo español, que "la educación para la prevención de los conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el acoso escolar" (p.17165).

Siguiendo este principio, los centros deben prever actuaciones específicas para sensibilizar en la prevención e intervención en casos de este tipo. A menudo, los protocolos de intervención no vienen contemplados en el Proyecto Educativo, pudiendo derivar en consecuencias irreversibles no solo para el propio colectivo de adolescentes, sino para la comunidad educativa. La realidad

que nos encontramos en los centros es otra: la minoría de estos son los que tienen en cuenta estas situaciones y le intentan poner fin o remedio a ellas.

A continuación, se ponen de manifiesto los conceptos que se han tenido en cuenta a la hora de desarrollar la propuesta del programa de educación emocional, adscrita a la etapa de educación secundaria.

2. EL ACOSO ESCOLAR (*BULLYING*)

La problemática del acoso escolar en la infancia y adolescencia se ha incrementado notablemente en los últimos años, causando una importante preocupación social. Son muchos los factores que influyen en el origen y mantenimiento de la violencia y victimización en el ámbito escolar, siendo necesario proporcionar una intervención precoz, donde se pongan en marcha acciones tanto para las personas agresoras, como para el resto de personas implicadas directa o indirectamente, como son las víctimas o los testigos del acoso.

El acoso escolar es comúnmente conocido con el término inglés *bullying*, aunque también puede ser denominado como maltrato escolar, maltrato entre iguales, hostigamiento escolar, entre otros. Todos estos términos hacen referencia a cualquier forma de maltrato, ya sea de tipo psicológico, verbal o físico, producido por el alumnado de forma continua a lo largo de la etapa de escolarización (Fernández, 2013). Cuando hacemos alusión al término *bullying*, nos referimos a las diferentes formas de violencia más comunes y extendidas en el entorno educativo siendo, según indica Ortega (2006), una de las causas más frecuentes de abandono, fracaso y absentismo escolar.

En general, el acoso escolar se entiende como un fenómeno considerablemente complejo debido a la cantidad de factores que intervienen, incrementando la dificultad en el abordaje. El *bullying* puede aparecer como una agresión física, verbal y social o relacional, pudiendo la persona agresora aplicar todos los tipos a la vez, dirigiendo estas agresiones a una sola persona víctima (Rigby, 2002).

A la hora de realizar una clasificación de los diferentes actores implicados en el fenómeno, muchos son los autores que lo hacen a partir de diferentes criterios, aunque tomaremos como referencia la clasificación de Avilés (2006) quien distingue los siguientes perfiles con sus roles asociados:

- a) El/la agresor/a:** según Olweus (1998) la persona agresora posee un temperamento agresivo e impulsivo; se caracteriza por tener grandes habilidades sociales para comunicar y negociar, con capacidad de convencimiento. Sin embargo, esta persona no tiene capacidad de empatía, siendo incapaz de ponerse en el lugar de la víctima.
- b) La víctima:** se trata de la persona que recibe las agresiones por parte de los/as agresores/as. Suele ser un alumno o alumna de la misma clase o curso escolar. Además, son personas que raramente hacen daño a los demás y están en contra de la violencia, por lo que no se defienden ante las situaciones de acoso, ya sea por miedo o porque simplemente aún no

tienen la suficiente madurez como para comprender que hay que defenderse (Fernández, 2013).

- c) Los espectadores:** sin duda estos actores tienen un papel fundamental en el logro de mantener o eliminar las conductas de la persona agresora. En palabras de Fernández (2013), la actividad o la pasividad de quienes presenciamos los hechos que provocan los agresores validará o deslegitimará su conductas en el grupo.

Cerezo (2002) por su parte, hace una clasificación de algunos de los factores que pueden influir tanto en la persona víctima como en la agresora a la hora del riesgo de sufrir o ejercer acoso escolar entre adolescentes.

Tabla 1. Factores de riesgo en el *bullying*

| FACTORES DE RIESGO PARA EL/LA AGRESOR/A | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INDIVIDUALES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ausencia de empatía. - Baja autoestima. - Impulsividad. - Egocentrismo. - Fracaso escolar. | <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos psicopatológicos: trastornos de conducta; trastornos del control de los impulsos; y trastornos adaptativos - Consumo de alcohol y drogas. |
| FAMILIARES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Modelo parental autoritario o, por el contrario, negligente. - Maltrato intrafamiliar. - Familia disfuncional. | <ul style="list-style-type: none"> - Poco tiempo compartido en familia. - Pocos o escasos canales de comunicación. |
| ESCOLARES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Políticas educativas que no sancionan adecuadamente las conductas violentas. - Ausencia de transmisión de valores. - Transmisión de estereotipos sexistas en las prácticas educativas. - Falta de atención a la diversidad cultural. - Contenidos excesivamente academicistas. | <ul style="list-style-type: none"> - Problemática del profesorado: vulnerabilidad psicológica, carencia de una metodología adecuada para el control de la clase. - Ausencia de la figura del maestro como modelo. - Falta de reconocimiento social respecto a la labor del profesorado. |
| FACTORES DE RIESGO PARA LA VÍCTIMA | |
| INDIVIDUALES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Baja autoestima. - Pocas habilidades sociales para relacionarse con otros/as niños/as. | <ul style="list-style-type: none"> - Discapacidad o trastornos psicopatológicos: trastornos mentales |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Rasgos físicos o culturales distintos a los de la mayoría: minorías étnicas, raciales y culturales. | <ul style="list-style-type: none"> leves, trastornos del estado de ánimo, trastornos de conducta. - Excesivo nerviosismo. |
| FAMILIARES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Modelo parental autoritario o, por el contrario, negligente. | <ul style="list-style-type: none"> - Familia disfuncional. - Poca comunicación familiar. |
| ESCOLARES | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ley del silencio: silencio e inacción que hay alrededor de una agresión entre iguales. - Escasa participación en actividades de grupo y pobres relaciones con sus compañeros/as. | <ul style="list-style-type: none"> - Poca comunicación entre alumnado y profesorado. - Ausencia de la figura de autoridad de referencia en el centro escolar. |

Fuente: Cerezo (2002). Elaboración propia.

Según datos de los últimos estudios de Save the Children (2016), un 9,3% de los/as adolescentes consideraba que había sufrido acoso tradicional, mientras que un 6,9% se consideraba víctima de ciberacoso. El insulto es la manifestación más recurrente del acoso, de forma que uno de cada tres había sido insultado por internet o móvil. En cuanto a quienes acosan, un 5,4% de los encuestados reconocía haber acosado a alguien y un 3,3% ser responsable de ciberacoso. La mitad reconocía haber insultado o dicho palabras ofensivas a alguien, y una persona de cada tres había agredido físicamente a otro menor de edad.

Con datos como estos, se puede comprobar cómo los/as adolescentes están en continuo contacto directo con situaciones de acoso y/o ciberacoso escolar, en ocasiones, tan sutil que no son conscientes de ello. Esto puede ser consecuencia de no entender cómo pueden sentirse las demás personas sobre las que ejercen “bromas pesadas”, insultan o amenazan de forma reiterada. Por ello, es importante que en el sitio en el que más tiempo de su vida pasan, se les enseñe a reconocer sus emociones y reconocerlas en las demás personas para ser conscientes del daño que pueden causar y de los efectos a corto, medio y largo plazo que pueden desencadenar en las personas sobre las que ejercen dicho acoso escolar.

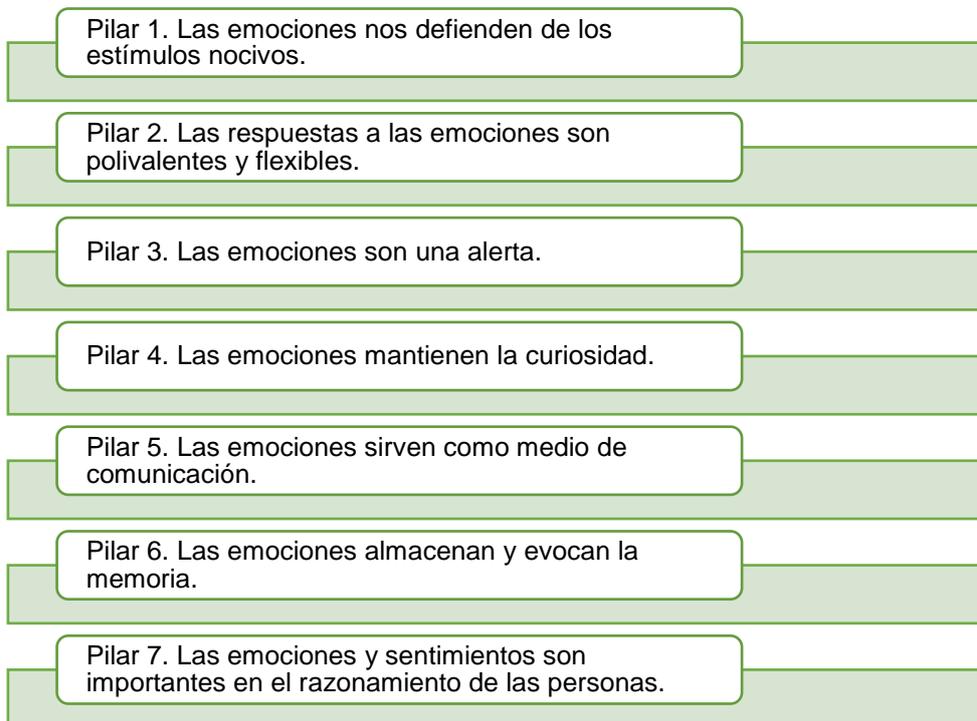
3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Antes de poder hablar de educación emocional, es importante comenzar hablando de emoción así como cuáles son las implicaciones que tiene esta en nuestra vida. Así pues, de acuerdo con Bisquerra (2003:12), la emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”. Al hilo de lo anterior, Mora (2008) refiere que las emociones son el motor que mueve a las personas y que todo el

mundo tiene dentro. Afirmaba, que es una energía que está codificada en circuitos neuronales que se encuentran en zonas profundas del cerebro. Así, en el Diccionario de Neurociencia, Mora y Sanguinetti (2004), definían la emoción como todas aquellas reacciones conductuales y subjetivas producidas por la información que proviene o del mundo externo o del interno de una persona.

Los pilares básicos que sustentan a las emociones, Mora (2008) los sintetizó en siete: el **primero** de ellos hace referencia a que las emociones sirven para defendernos de los estímulos nocivos y aproximarnos a los placenteros. El **segundo** pilar hace referencia a que las emociones, hacen que las respuestas del organismo ante determinados acontecimientos sean polivalentes y flexibles. El **tercer** pilar, establece que las emociones sirven de alerta como un todo único ante el estímulo específico. El **cuarto** pilar, afirma que las emociones mantienen la curiosidad y con esto el interés por el descubrimiento de todo lo nuevo. El **quinto** pilar, establece que las emociones sirven como lenguaje para comunicarse entre las personas de forma rápida y efectiva. El **sexto** pilar conforma que las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera efectiva. Por último, el **séptimo** pilar, hace referencia a que las emociones y los sentimientos son mecanismos que juegan un papel muy importante en el proceso de razonamiento.

Figura 1. Resumen de los pilares básicos que conforman a las emociones.



Fuente: Mora (2008). Elaboración propia.

Las emociones son un aspecto intrínseco en la vida de las personas, por lo que es muy importante educar para que se gestionen de forma positiva y produzca bienestar en estas personas. El bienestar debiera ser una de las metas en la esfera de la educación, ya que los centros educativos son el medio perfecto para la difusión de este.

La educación emocional, surge a raíz de entender que la inteligencia que se relaciona con la capacidad de conseguir o no un determinado éxito, incidía de forma positiva y/o negativa en la vida de las personas cuando se le evaluaba en torno a ello. Se entendía así que la inteligencia iba más allá, y que cada persona tiene un determinado elemento que le hace buena en un área u otra, coincidiendo así con el constructo utilizado en las últimas décadas como inteligencias múltiples. Para lo que Gardner (1993) afirmaba que era positivo para la atención a la diversidad, de forma que, se tenía en cuenta a todo el alumnado sin discriminar por criterios y/o estándares establecidos en el currículum oficial educativo y, es beneficioso también porque ayuda a que todos/as los/as adolescentes sientan que son buenos/as en hacer algo. De esta forma, contemplaba nueve inteligencias, sintetizadas aquí:

- **Musical:** permite leer, identificar, discriminar y reproducir sonidos. Es la que tienen los músicos, cantantes y compositores.
- **Kinestésico:** capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. La utilizan deportistas, músicos y artesanos creativos.
- **Interpersonal:** capacidad para comprender las motivaciones, emociones, intenciones y deseos de otras personas, así como responder de forma adecuada. Se manifiesta en docentes y terapeutas.
- **Lingüística:** es la capacidad para comprender el orden y significado de las palabras de lectura, escritura y al hablar o escuchar. Está desarrollada por escritores, poetas o redactores.
- **Lógica:** capacidad para resolver problemas de tipo científico, identificar modelos, calcular, verificar y formular hipótesis. Está más desarrollada en economistas, ingenieros y científicos.
- **Naturalista:** capacidad para percibir las relaciones entre grupos de especies y objetos, analizar semejanzas y diferencias. Está desarrollada, sobre todo, en científicos, ecologistas o biólogos.
- **Visual/espacial:** es la capacidad de entender la tridimensionalidad. Se desarrolla en arquitectos, escultores, pintores, artistas creativos y cirujanos.
- **Intrapersonal:** capacidad para comprender las propias motivaciones, emociones y deseos. Ser capaces de entenderse a sí mismo/a y en base de ello, guiar su conducta. La desarrollan los pensadores, terapeutas, escritores, etc.
- **Existencial:** capacidad de distinguir, clasificar y manipular elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Es desarrollada por ambientólogos, biólogos, zoólogos, botánicos, paleontólogos, forestales, agrónomos y veterinarios.

Diversos estudios (Kobassa, Maddi y Puccetti, 1982; Goleman, 1995; Salovey y Mayer, 1997; Pastor-Gil y Blázquez, 2019) confirman que el hecho de promover una educación basada en las emociones, ayuda a las/os adolescentes a adquirir habilidades sociales y emocionales, así como crea la capacidad de reconocer las emociones en su propia persona y en las demás, fomentando así el poder de percibir, valorar y expresar emociones sin miedo y con control de estas. Fruto de esto es, entre otros, la prevención y disminución de casos de acoso o ciberacoso escolar, debido a que las/os adolescentes reconocen sus emociones, las gestionan y evitan la producción de conflictos porque reconocen en las demás personas las emociones y sentimientos, también.

4. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Los contenidos que la educación emocional debería de tener en la puesta en marcha en los centros educativos, iría en torno a varias esferas, de acuerdo con Bisquerra (2003), como son: el **marco conceptual** de las emociones, es decir, la explicación de todos y cada uno de los conceptos que enmarcan a las emociones: tipologías, características, fenómenos afectivos, emociones básicas y/o secundarias, naturaleza de esta, etc. La otra esfera sería la **conciencia emocional**, la cual consistiría en conocer las propias emociones en la persona y en el resto de personas. La **regulación de las emociones** sería la tercera esfera, en la que es importante dotar de herramientas y habilidades a las personas para que sepan gestionar las emociones para evitar, entre otras cosas, la frustración y/o los conflictos. Por último, el contenido que debe ir transversal a todas las esferas, es la **motivación**. Es importante que los niños, niñas o adolescentes con los que se trabaje estén motivados/as y se muestren abiertos/as al cambio. Esta propuesta, podría sintetizarse en la etapa de la educación secundaria obligatoria, en la hora de tutoría que tiene el alumnado de forma semanal, y de acuerdo con los estudios realizados en la materia (Bisquerra, 2009; Bisquerra, 2016; Garaigordobil, 2018; Illinois State Board of Education, 2014; López, 2011; Pérez y Filella, 2019; Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella y Soldevila, 2005; Soldevila, Filella, Ribes y Agulló, 2007) en los siguientes contenidos:

- Estado afectivo (qué es, quiénes lo sienten, cuándo comienza a sentirse, consecuencias...)
- Reacciones de los demás antes nuestros actos, palabras... (factores personales, contextuales, psicológicos, culturales...)
- Comprensión de las emociones de las demás personas (preferencias que pueda tener cada persona, personalidad, gustos...)
- Habilidades sociales básicas: escucha activa, respeto, asertividad, empatía, control de los impulsos, frustración, etc.
- Somatización de las emociones en las personas.
- Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima.
- Estado de ánimo (modulación y control).
- Presión social o del grupo de iguales.
- Autocrítica, aceptación de mis aspectos positivos y negativos, de mis puntos fuertes y débiles, etc.

- Respeto a la diversidad.
- Resolución pacífica de conflictos: la mediación escolar.
- Mindfulness.

5. METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

La metodología apropiada para el desarrollo de programas de educación emocional es aquella que pone el foco de atención y protagonismo en la propia persona, es decir, en los/as adolescentes.

Tiene carácter participativo y lúdico, de forma que aprenden mediante el juego y en un ambiente de distensión diferente a lo que conlleva el currículo oficial al que están acostumbrados/as cada día. Es importante que tome en consideración sus conocimientos para saber de dónde partir y hacia dónde ir; también es importante que los ejemplos que se utilicen en las sesiones del programa tengan relación con su vida diaria, sus intereses, gustos, aficiones, etc. para verse reflejados/as en estos.

La metodología basada en el juego, hace que se desarrolle la imaginación, el simbolismo, la metáfora, etc. de forma que se contribuye a la motivación y a la capacidad resolutoria de situaciones problemáticas (Freeman, Epston y Lobovits, 2001).

Otro aspecto importante de la metodología es que se haga de forma continua y prolongada en el tiempo, para asegurar la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos a lo largo del tiempo.

Por último, la metodología estaría basada en el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo, en el que todas las personas participantes reconocen sus emociones y son capaces de reconocerlas en las demás personas, y así poder profundizar y generalizar conocimientos, poder practicarlos en contextos similares a la realidad, entrenar habilidades adquiridas, y favorecer el intercambio de experiencias, argumentos, pensamientos y opiniones entre el grupo.

6. CONCLUSIONES

Existen investigaciones (Gil, León y Expósito, 1995; Kennedy, 1992; Monjas, 2002; Ovejero, 1998; Ison, 1997; Arias y Fuertes, 1999) que indican que el hecho de que el alumnado adolescente adquiera habilidades sociales, incide en el autoestima, la adopción de roles, la regulación del comportamiento así como el rendimiento académico (prevención del absentismo, fracaso y/o abandono escolar).

La educación emocional es beneficiosa para los/as adolescentes, entre otras cosas, porque se pone el énfasis en su persona. Se les hace partícipes de las sesiones, son capaces de experimentar en primera persona las situaciones así como descubrir que realmente, no se conocen ni a sí mismos/as ni lo que sienten.

Aunque sería ideal que los programas de educación emocional se empezaran en los primeros años de vida, es decir, en la etapa de educación infantil, es cierto que, tras el bagaje y larga experiencia con los/as adolescentes, nos hemos dado cuenta que no son capaces de

reconocerse, ni a sus emociones, ni siquiera describirse más allá de adjetivos calificativos rasos. Es importante que, se tengan en cuenta aspectos de la educación emocional para introducirlos, aunque sea de manera sucinta, entre los estándares propios del currículo oficial educativo.

Aquí pues, se ha presentado una propuesta curricular de contenidos que debieran de ser importantes tener en cuenta a la hora de desarrollar un programa de educación emocional en la etapa de educación secundaria; sin olvidar la importancia de la formación del profesorado que imparte dicho programa así como de la importancia de que se mantenga a lo largo del tiempo y de forma continua para asegurar sus frutos.

Por último, al trabajar con el alumnado temas como este, es de vital importancia contar con las familias para que, en alguna sesión intermedia o final, puedan participar con sus hijos e hijas en el centro y así involucrar a toda la comunidad educativa y hacerlo más integral y holístico.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, B., y Fuertes, J. (1999). "Competencia social y solución de problemas sociales en niños de educación infantil: un estudio observacional. *Mente y conducta en situación educativa*". *Revista electrónica del Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid*, 1(1), p.1-40.
- Avilés, J. M. (2006). "Bullying, el maltrato entre iguales: agresores, víctimas y testigos en la escuela". Editorial Amarú. Salamanca.
- Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista De Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071> . Consultado en 03/03/2020 a las 12:25
- Bisquerra, R. (2009). "Psicopedagogía de las emociones". Editorial Síntesis, Madrid.
- Bisquerra, R. (2016). "10 ideas clave Educación emocional". Editorial Graó, Barcelona.
- Cerezo, F. (2002). "El bullying y su relación con las actitudes de socialización en una muestra de adolescentes". *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(1), p.1-6.
- Fernández, M. (2013). "Estudio de los roles en el acoso escolar: adopción de perspectivas e integración en el aula". *Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid*. España. Disponible en: <http://eprints.ucm.es/23533/1/T34889.pdf> Consultado en 07/03/2020 a las 16:00.
- Freeman, J., Epston, D., y Lobovits, D. (2001). "Terapia narrativa para niños". Editorial Paidós, Barcelona.
- Garaigordobil, M. (2018). "La educación emocional en la infancia y la adolescencia". *Participación educativa*, 5 (8), p.105-128.
- Gardner, H. (1993). "Múltiples inteligencias; The theory in practice". Basic Books, New York.

- Gil, F., León, J. y Expósito, L. (Eds) (1995). "Habilidades sociales y salud". Editorial Pirámide, Madrid.
- Goleman, D. (1995). "Inteligencia emocional". Editorial Kairos, Barcelona.
- Illinois State Board of Education. (2014). *Standards for Social/Emotional Learning (SEL)*. Disponible en: <https://casel.org/in-the-district/standards> Consultado el 20/02/2020 a las 16:45
- Ison, M. (1997). "Déficits en habilidades sociales en niños con conductas problema". *Revista Interamericana de Psicología*, 3(2), p.243-255.
- Kennedy, J. (1992). "Relationship of maternal beliefs and childrearing strategies to social competence in preschool children". *Child Study Journal*, 22(1), p.39-61.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Puccetti, M. C. (1982). "Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship". *Journal of behavioral medicine*, 5(4), p.391-404.
- Ley Orgánica de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006, 17158 a 17207. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf> Consultado el 14/02/2020 a las 18:00
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf> Consultado el 14/02/2020 a las 18:30
- López, E. (2011). "Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años): reflexiones y propuestas prácticas". Editorial Wolters Kluwer., Madrid
- Monjas, M. (2002). "Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar". Editorial CEPE, Madrid.
- Mora, F. (2008). "El reloj de la sabiduría. Tiempos y espacios en el cerebro humano". Alianza Editorial, Madrid.
- Mora, F., y Sanguinetti, A.M. (2004). "Diccionario de Neurociencia". Alianza Editorial, Madrid.
- Olweus, D. (1998). "Conductas de acoso y amenaza entre escolares". Editorial Morata, Madrid.
- Ortega R. (2006). "La convivencia: un modelo de prevención de la violencia". *En La convivencia en las aulas: problemas y soluciones* pp. 29-48. Ministerio de Educación y Ciencia.
- Ovejero, A. (1998). "Las habilidades sociales y su entrenamiento en el ámbito escolar". En F. Gil y J. León (comp.) *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Editorial Síntesis Psicológica, Madrid, pp.169-18.

- Pastor-Gil, L. y Blázquez, I. (2019). "Evaluación de los programas de Educación Emocional ante situaciones de acoso escolar". *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(5), p.22-38.
Doi: <https://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030502>
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). "Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes". *Praxis y Saber*, 10(24), p.23-44. Disponible en: <https://doi.org/10.19053.v10.n25.2019.8941> Consultado en 22/02/2020 a las 11:55
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M., Filella, G., y Soldevila, A. (2005). "Una propuesta de curriculum emocional en educación infantil (3-6 años)". *Cultura y educación*, 17(1), p.5-17.
- Rigby, K. (2002). "New Perspectives on Bullying". Jessica Kingsley Publishers, London.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1997). "¿What is emotional intelligence?" Basic Books, New York.
- Save the Children. (2016). "Yo a eso no juego. Bullying y cyberbullying en la infancia". Save the Children España. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf Consultado en 22/02/2020 a las 23:35
- Soldevilla, A., Filella, G., Ribes, R., y Agulló, M. (2007). "Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria". *Cultura y Educación*, 19(1), p.47-59.