

***Programa de intervención para la inteligencia emocional en  
adolescentes víctimas de bullying***  
***Program of intervention for the emotional intelligence in  
adolescent bullying victims***

**Daniel Merencio-Valera; Meglis Rivero-Favier**

Universidad de Guantánamo, Guantánamo, Cuba.

**Correo (s) electrónico (s)**

danielmerencio239@gmail.com

meglis@cug.co.cu,

**ORCID:**<https://orcid.org/0009-0009-0207-3071>

<https://orcid.org/0000-0002-0351-8433>

**Recibido:** 4 de mayo, de 2024

**Aceptado:** 7 de junio, de 2024

## **Resumen**

El bullying escolar se ha convertido en una tendencia entre los adolescentes, situación esta que afecta el correcto desempeño de las relaciones sociales. El presente estudio fue realizado en la Escuela Secundaria Urbana Rafael Orejón Forment de Guantánamo con el objetivo de proponer un programa de intervención para favorecer la inteligencia emocional en adolescentes víctimas de bullying. Para el estudio se escogió una muestra de 16 adolescentes víctimas de bullying en dicho centro, a los que se les aplicaron diferentes instrumentos como la entrevista, el dibujo, la revisión documental, la observación, la encuesta, y el Trait Meta-Mood Scale; arrojando como resultados inseguridad, ansiedad y tristeza, agresiones como amenazas, hostigamiento, intimidación, empujones, insultos y marcadas dificultades en los componentes de inteligencia emocional. Ello permitió elaborar un programa de intervención valorado de pertinente y novedoso.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional; Violencia en adolescentes; Acoso escolar; Bullying escolar.

## **Summary**

The present study was carried out in the ESBU Rafael Orejón Forment of Guantánamo with the objective of favoring the emotional intelligence in adolescent bullying victims. The population and sample was constituted by 16 adolescent victims of bullying of the center. The applied instruments

were the interview, the drawing, the documental revision, the Trait Goal-Mood Scale, the observation and the survey. Among the results it was obtained that the scholars project insecurity, anxiety and sadness, aggressions like threats, harassment, intimidation, pushes, insults and marked difficulties in the components of emotional intelligence. An intervention program was elaborated that was valued of penitent and novel.

**Words key:** Emotional intelligence; Violence in teens; School harassment; School Bullying.

## Introducción

Las relaciones y las experiencias que viven los niños y adolescentes en la familia, escuela y el barrio son imprescindibles para un buen desarrollo emocional, social y cognitivo. Sin embargo, la convivencia y las relaciones humanas, implican conflictos y perturban estos ambientes seguros y cálidos. Uno de estos conflictos, que despierta gran alarma social, es la violencia o acoso escolar que se genera entre niños o niñas y adolescentes en la escuela.

Como parte de este fenómeno macro social, en los últimos tiempos la violencia en el ámbito educativo, es a lo que los autores han coincidido en llamar acoso escolar o bullying. En países europeos, como España, por ejemplo, casi un 6 % de los niños y niñas han tenido relación con alguna acción de acoso escolar o bullying en el centro. El 90 % son testigos de una conducta de este tipo en su entorno. El 30 % han participado en alguna ocasión ya sea como víctima o como agresor. Entre el 25 % y el 30 % de los alumnos de primer ciclo afirma haber sido víctima alguna vez de agresiones. El 5, 6 % es actor o paciente de una intimidación sistemática.

Según la Unicef, en América Latina entre el 50 y el 70 % de los estudiantes latinoamericanos y del Caribe han sido víctimas de algún tipo de acoso escolar, por lo que alerta sobre el aumento de la violencia en las escuelas. Entre los países en alerta se destacan México, Colombia, Paraguay y Perú.

Autores como Román y Murillo (2011), afirman que Cuba como país de la región no escapa este fenómeno, sin embargo, la propia UNESCO afirma que es de menor porcentaje de niños que son agredidos física y verbalmente.

En este sentido, aunque parte de los antecedentes investidos relacionaban la delincuencia y la violencia con factores de pensamiento, se limitó durante décadas a poner de manifiesto la existencia de una cierta correlación entre conducta y baja inteligencia estudiando esta última solo como constructo global y únicamente vinculado al aspecto cognitivo, sin tener en cuenta cómo median las emociones y el control de las mismas en el origen de la conducta violenta.

La inteligencia emocional es un aspecto que permite desarrollarnos como personas maduras emocionalmente para enfrentar diversas situaciones problemáticas, en especial problemas que afectan la estabilidad emocional de cada uno, por ejemplo, al momento de atravesar un divorcio o una ruptura del medio familiar, sobre todo cuando el ser humano se encuentra en una etapa de conflictos emocionales en su vida personal y al interno del seno familiar o en otros ámbitos de la vida como en escolar en el que también se deben enfrentar situaciones complejas como lo el bullying.

Según, Candelá, Barberá, Ramosy Sarrio (2002), es considerable el empuje que en la última década han alcanzado las investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional, tanto en población supuestamente sana y en población psiquiátrica.

De ahí, la importancia de comprender esta problemática en un análisis desde la psicología ante la necesidad de un estudio de la inteligencia emocional en adolescentes víctimas de acoso escolar, ya que, la inteligencia ha sido un factor tradicionalmente objeto de análisis de la criminología como ciencia. De esta manera, intenta caracterizar a estas víctimas al romper con los estereotipos que los estigmatizan como individuos. Pudiéndose identificar a partir de la experiencia investigada en manifestaciones como:

- Aumento de la violencia en adolescentes de 7mo grado debido al bullying escolar.
- Baja autoestima y rechazo escolar en los educandos que sufren el bullying escolar.
- Escasos recursos personológicos para enfrentar los problemas que genera el bullying.

La población del estudio estuvo formada por los adolescentes de la Escuela Secundaria Básica Urbana (ESBU), Rafael Orejón Forment de la ciudad de Guantánamo, de la cual, se identificaron 16 adolescentes reconocidos como víctimas de bullying. Por ser una cifra que permite la viabilidad del estudio se considera trabajar con el 100 % de la población sin necesidad de usar un muestreo. Para este el único criterio de inclusión necesario fue la voluntariedad a participar en el estudio.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente expuestos se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la inteligencia emocional en adolescentes de la ESBU Rafael Orejón Forment que son víctimas de bullying?

Por lo que se declara como objetivo: proponer un programa de intervención para favorecer la inteligencia emocional en adolescentes víctimas de bullying de la ESBU Rafael Orejón Forment.

## **Desarrollo**

Durante décadas, la psicología como ciencia ha considerado la inteligencia como el uso de las aptitudes necesarias para la supervivencia y el progreso. En consecuencia, los test de inteligencia miden aspectos como, por ejemplo, la retención de información general, la comprensión de expresiones y situaciones, el razonamiento analógico- matemático, entre otros, es por ello que nuestra sociedad ha valorado de forma pertinaz durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: la persona inteligente. En la escuela tradicional, se consideraba que un niño era inteligente cuando dominaba las lenguas clásicas, el latín o el griego, y las matemáticas, el álgebra o la geometría.

Autores como Extremera y Berrocal (2002), afirman que “cada sociedad, contexto o época ha establecido su ideal de la persona inteligente” p. 2. Esta idea en la cultura occidental ha sido muy bien resumida por Gardner (1987), cuando afirmaba que “la persona inteligente tradicional era aquella que dominaba ciertas materias como las matemáticas y el álgebra” (p. 6).

Más recientemente, el cociente intelectual (CI) se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustenta en la relación positiva que existe entre el CI de los alumnos y su rendimiento académico: los alumnos que más puntuación obtienen en los test de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

Otros autores como Goleman (1995), menciona que existen habilidades más importantes que un alto nivel de coeficiente intelectual, las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas, poseen mayor satisfacción con la vida, se muestran más eficaces y por ende muestran mayor productividad en el ámbitos personal, laboral, académico y social.

Por otro lado, señala Bisquerra (2012), que un alto CI no garantiza el éxito en la vida y que justamente un alto grado de felicidad y satisfacción dependen del conocimiento y desarrollo de otras habilidades, entre ellas las emocionales. Por tanto, la Inteligencia Emocional es entendida como un factor de protección de conductas problemáticas como la violencia, la impulsividad y el desajuste emocional, por lo que es conveniente realizar una prevención primaria, utilizando para ello el aprendizaje de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en etapas educativas tempranas.

Desde esta perspectiva se ha comenzado a estudiar la inteligencia desde aspectos que trascienden lo puramente cognitivo y a vincular este concepto con variables sociales, emocionales, etc. Tal es el caso de un reciente constructo psicológico, denominado inteligencia emocional, del que existen tantas definiciones casi como autores han escrito sobre el tema. No obstante, los orígenes de este novedoso término tienen sus inicios desde el estudio de la inteligencia social, inicialmente identificado por

Thorndike en 1920, citado por Extremera y Berrocal (2002, p.3), quien la define como “la habilidad de entender y manejar a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas para actuar sabiamente en relaciones humanas”. Posteriormente, Mayer y Salovey (1997), incluyen estos dos tipos de inteligencia en lo que definieron como Inteligencia emocional.

Sin embargo, uno de los principales autores, Goleman (1995), se refiere a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales y la define como: la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Otros autores más recientemente, como Cooper y Sawaf (2004), citados por García y Jiménez (2010, p. 44), definen la Inteligencia Emocional como:

La capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones, como fuente de energía humana, información, conexión, e influencia. Abarca un paradigma de elementos los cuales se conjugan, la inteligencia además de ser una capacidad cerebral es un conjunto de funciones a través del cual se hace producir un nivel exitoso.

Sin embargo, se hace evidente que desde las definiciones expuestas el término incluye dos formas alternativas de ser estudiado:

1. La inteligencia emocional puede ser entendida como un rasgo de personalidad que permite adaptarse eficazmente al entorno, aprender de la experiencia y superar los obstáculos mediante la reflexión.
2. El concepto alude a reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones estresantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc.

Estas reacciones pueden ser de carácter universal, independientes de la cultura y que producen cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Es por ello que la Teoría propuesta por Mayer y Salovey (1997), facilita un nuevo y aceptado marco para investigar y comprender los mecanismos de adaptación emocional ante las situaciones de estrés.

Por esta razón en este estudio se asume como sustento teórico de la inteligencia emocional la propuesta de Mayer y Salovey (1997, p. 6) desde la cual se puede definir la Inteligencia emocional como:

La capacidad para procesar la información proporcionadas por las emociones, las personas emocionalmente inteligentes son aquellas que saben atender a las emociones originadas en su entorno, comprenden las posibles causas y consecuencias de esas emociones y, en consecuencia, desarrollan estrategias para regular o manejar esos estados emocionales.

Para homogeneizar la medición del constructo inteligencia emocional varios han sido los modelos propuestos para su estudio. Sin embargo, la revisión de los modelos existentes resalta que para la comprensión de este constructo, los modelos más importantes se han clasificado en dos grupos: Modelos Mixtos y Modelos de Habilidades.

El modelo mixto es una visión muy amplia que concibe la inteligencia emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. Éstos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al CI clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. En este sentido el autor establece componentes que constituyen la inteligencia emocional:

- Conciencia de uno mismo: es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación: es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- Motivación: se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.
- Empatía: se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales: es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

Desde esta posición descrita se puede afirmar, según Goleman (1995, p. 8), que:

Las personas con alto nivel de inteligencia emocional son personas persistentes, empáticas, que mantienen la motivación propia y la del grupo, a pesar de las dificultades,

son estables emocionalmente, aceptan favorablemente las críticas, son flexibles en sus posturas, tienen en cuenta la opinión de otros, se adaptan mejor a situaciones de incertidumbre y toleran mejor la frustración, ya que son capaces de hacer un uso adecuado de sus recursos emocionales, incluso ante situaciones adversas, de las que suelen derivar un aprendizaje.

Las anteriores características hacen referencia a habilidades de las personas, por ello, en esta investigación se ha asumido la inteligencia emocional desde la perspectiva de habilidad y no de rasgo. En tanto los modelos de habilidades, postula la existencia de una serie de habilidades cognitivas o destrezas de los lóbulos prefrontales del neo córtex para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar, a partir de las normas sociales y los valores éticos. El cual ha sido reformulado con nuevas aportaciones, con la inclusión de nuevas habilidades como:

- Percepción emocional: habilidad para identificar las emociones en sí mismo y en los demás a través de la expresión facial y de otros elementos como la voz o la expresividad corporal.
- Facilitación emocional del pensamiento: capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y olor o, usar la emoción para facilitar el razonamiento. En este sentido, las emociones pueden priorizar, dirigir o redirigir al pensamiento, proyectando la atención hacia la información más importante. Por otro lado, la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.
- Compresión emocional: habilidad para resolver los problemas e identificar qué emociones son semejantes.
- Dirección emocional: comprensión de las implicaciones que tienen los actos sociales en las emociones y regulación de las emociones en uno mismo y en los demás.
- Regulación reflexiva de la emociones para promover el crecimiento personal: habilidad para estar abierto a los sentimientos ya sean positivos o negativos.

En este sentido, las relaciones entre iguales durante la infancia son determinantes para probar su reconocimiento social y poder evaluar sus habilidades y actitudes, reafirmando en su posición en el mundo, y estimular su desarrollo social, el cual está ligado al cognoscitivo, que los estimula y divierte. Es por ella la importancia de reconocer las habilidades con que cuentan los adolescentes que sufren de bullying.

En la comprensión de fenómeno del acoso escolar intervienen múltiples factores asociados con los orígenes, contexto social y cultural, procedencia familiar y nivel socioeconómico de los sujetos involucrados y de la institución escolar que los alberga. Dada la complejidad del fenómeno, cualquier tipo de estudio sobre él requiere el conocimiento del contexto en el cual se hace evidente, de sus actores y de los aspectos que inciden de manera directa e indirecta en su aparición y desarrollo.

En este particular, el contexto escolar se convierte en el centro de atención en una etapa tan compleja como la adolescencia. Existen numerosas investigaciones, destaca la de Pizarro (2012), sobre bullying, siendo un fenómeno muy extendido en las escuelas, y coincidiendo en que las edades más peligrosas son las comprendidas entre los nueve y catorce años.

Según Olweus (1983, p. 367), el bullying se define como “una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno(a) en contra de otro(a) al que escoge como víctima de repetidos ataques”. Esta acción negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente pueda escapar por sus propios medios. Añade que la continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: descenso de la autoestima, estados de ansiedad e incluso cuadros depresivos, lo que dificulta su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de su aprendizaje.

En el bullying, las relaciones entre iguales son desfavorable en todos los sentidos, esto es debido a que se mantiene una reciprocidad de prepotencia de agresores y sometimiento para las víctimas, generándose efectos extremadamente graves, que pueden desembocar para el que lo sufre en problemas psicológicos serios, lesiones graves, e incluso el suicidio.

De manera general se puede asumir entonces que el acto de acoso o intimidación se caracteriza por ser un comportamiento agresivo, repetitivo, metódico y sistemático, que se produce durante un período de tiempo prolongado. El objetivo del acoso es intimidar, aislar, amenazar, insultar, someter emocional e intelectualmente a la víctima, es decir, controlarla a través del pensamientos y /o la acción y satisfacer su necesidad de controlar, dominar, agredir, y destruir a los demás. El agresor vulnera la personalidad y la autoestima de la víctima.

Estas se clasifican en cuatro tipos básicos: agresiones físicas, verbales, psicológicas y exclusión social, las que normalmente se producen simultáneamente y no por separado.

De forma general el acoso o bullying escolar puede afectar a las víctimas en todas sus actividades adolescentes, su asistencia a la escuela, física, emocional y mentalmente, siendo más vulnerables a

padecer problemas como depresión y trastornos del ánimo a medida que crecen y, en algunas ocasiones, conducir a represalias. Es importante que tanto el propio estudiante como la familia y el personal docente sepa reconocer las manifestaciones del bullying, para de esta manera darle atención y tratamiento a dicha problemática de manera conjunta, dada las consecuencias que pueden conllevar no solo en la vida escolar de víctimas sino en el desarrollo de la personalidad de la víctima y del propio agresor.

Para el diagnóstico del estudio que se aplicaron diferentes pruebas psicológicas y técnicas de evaluación. La revisión de documentos, entrevista en profundidad, dibujo libre, observación, encuesta y el Trait Meta-MoodScale (TMMS-24). Las cuales revelaron que la mayoría de los sujetos estudiados identifican a la intimidación, la amenaza y el hostigamiento como forma más empleada de bullying, y con menor representatividad los insultos y empujones. Las cuales, se vivencian diariamente y tienen una duración constante en el tiempo, es decir, que se manifiestan de manera sistemática siempre que propicia la interacción de las víctimas con los agresores.

Las actividades están elaboradas en su mayoría por técnicas participativas que posibilitan abordar algunos contenidos teóricos, reflexionar sobre ellos y generar cambios en la forma de pensar y actuar de los adolescentes víctimas de bullying y sus iguales. En todo momento se mantuvo la participación e interacción entre los participantes atendiendo a sus opiniones, expresiones y criterios y ofreciendo devoluciones y reafirmaciones en los casos considerado necesario.

Las actividades están estructuradas por: tema, objetivo, tiempo, materiales, desarrollo y cierre.

Algunas de las técnicas incluidas en el programa constituyen adaptaciones específicas de otros manuales que forman parte de la bibliografía consultada.

### **Actividad 1. Conociéndonos**

Objetivo: conocer a los participantes y las características de las actividades, los horarios, fechas, expectativas del programa.

Tiempo de duración: 35 min

Materiales: globos

Desarrollo: los participantes y facilitadores se colocarán en círculos, cada uno tendrá en sus manos un globo al cual le escribirá su nombre, luego todos lanzarán los globos al aire y darán una vuelta, debe atrapar cualquier globo y establecer contacto con la persona que lleva el nombre del globo que atraparon. Con esta persona intercambiarán su nombre, gustos y preferencias, qué esperan aprender en

estas actividades. Cuando todos los dúos hayan terminado se presentará el coordinador o facilitadores y se explicarán los objetivos de las actividades, la importancia de las mismas, los horarios, fechas y todos los detalles necesarios.

Cierre: Se cierra la sesión incitando a participar en la próxima actividad.

### **Actividad 2: ¿Cómo me siento?**

Objetivo: reflexionar sobre la importancia de identificar las emociones y cómo identificarlas.

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: cuentos

Desarrollo: se toma para el análisis el cuento infantil de La cenicienta y se hará un análisis sobre algunos de sus personajes y sus emociones. En el caso del cuento cenicienta se puede trabajar las emociones de las hermanastras, como estas emociones influían en su comportamiento, que consecuencias produjeron dichas emociones, etc. Luego del análisis el facilitador enfatizará la importancia de identificar nuestras emociones y cómo estas pueden incidir de forma negativa o positiva en nuestro comportamiento.

Cierre: se solicitará que para terminar, identifiquen una emoción que hayan experimentado alguna vez y les haya resultado desagradable o molesta.

### **Actividad 3. El bullying y las afectaciones psicológicas**

Objetivo: conocer las afectaciones psicológicas del bullying escolar.

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: computadora y pizarra.

Desarrollo: se inicia con un debate a partir de la siguiente interrogante de carácter intencional.

1. ¿Qué entiendes por bullying psicológico? se desarrolla un intercambio para escuchar sus criterios y puntos de vistas al respecto, se aclaran las dudas y luego se pasa a la próxima pregunta
2. ¿Ponga un ejemplo de una experiencia vivida en su práctica sobre esta problemática?
3. ¿De qué recursos se valió para identificar esta manifestación?
4. ¿Qué le aconsejarías a otras personas para evitar estos conflictos?

Luego se muestra un video con las principales manifestaciones del bullying escolar y se comenta de manera crítica al final a partir de sus experiencias vividas.

Cierre: se realizará mediante la técnica de cierre: El poema colectivo. Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido tenga que ver con posibles soluciones a la situación que vivencian. Se les pide a los participantes que uno a uno vaya diciendo en voz alta el verso que elaboro

y se refleja en la pizarra. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al final se lee el poema integro. Luego el grupo se disuelve evaluando todo el trabajo logrado, finalmente planteando si cumplieron sus expectativas y objetivos.

#### **Actividad 4.** Sé cómo te sientes

Objetivo: reflexionar sobre la importancia de identificar las emociones y cómo identificarlas en otras personas.

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: máscaras de cartón

Desarrollo: se elaborarán diferentes mascararas de cartón o cartulina que tendrán los agujeros a la altura de los ojos para observar a través de ellas. Se les dibujará la nariz pero no las cejas ni la boca. Cada participante dibujará la boca y las cejas de su máscara mostrando una emoción. Posteriormente se pondrán todos las mascarás y en círculo deben identificar las emociones de los otros compañeros. El facilitador promueve el debate a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo pusieron identificar las emociones de los demás?

¿Creen ustedes que resultará igual de fácil identificar las emociones de otras personas que no lleven mascararas puestas?

¿Cómo lo harían?

¿Para qué creen ustedes que les sirva conocer las emociones de los demás?

Cierre: se solicitará a modo de tarea que hasta la próxima actividad, deben hacer un registro de alguna persona conocida e identificar en ellas una emoción, como la identificaron y para qué les sirvió conocerla.

#### **Actividad 5.** En busca de ayuda

Objetivo: reconocer la importancia del apoyo ante las emociones negativas.

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: el relato sobre “El Deportista”.

La carrera se desarrolla con normalidad, los tres corredores logran enfilear la recta final bien alejados del resto de los participantes. Faltan solo 100 m para llegar es ¡ahora o nunca! Sergio toma la posición delantera y comienza a abrirse una ventaja sobre los otros dos corredores.

Pero en ocasiones, suceden cosas con las que no hemos contado: Sergio se cae al suelo justo antes de llegar a la meta. Se ha golpeado fuertemente la rodilla y se queja a gritos del dolor. Marcos avanza,

supera a Sergio y llega ganador a la meta. Felipe, un buen amigo de Sergio, abandona la carrera y se acerca a su compañero para ver qué sucede. Se detiene para ayudarlo a parar y juntos llegan de último a la meta. Sin embargo, ¡han sido los más aclamados por el público!

Desarrollo: Una vez que se lee el relato, se solicita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de brindar apoyo para afrontar de mejor manera las emociones. El debate puede direccionarse hacia las siguientes preguntas:

¿Cómo creen que se sentía Sergio cuando ocupó la posición delantera en la competencia?

¿Cómo crees que se sintió cuando se cayó al suelo?

¿Qué cosas puso sentir Sergio además de dolor en la rodilla?

¿Cómo creen ustedes que se sintió Sergio cuando vio a su amigo brindándole ayuda?

¿Cómo valoran la actitud del amigo de Sergio? ¿Por qué?

Cierre: se cerrará la actividad sugiriéndole a los niños que durante la semana o hasta el próximo encuentro, identifiquen en una persona cercana una emoción negativa y les brinden apoyo.

#### **Actividad 6:** El valor de escuchar

Objetivo: resaltar la importancia de la escucha activa para el logro de una adecuada comunicación.

Tiempo de duración: 45 min

Desarrollo: se comenzará el encuentro reflexionando a partir de las experiencias y vivencias manifestadas por los menores sobre la actividad dejada en la sesión anterior.

Para esta actividad se sugerirá que cada uno de los integrantes cuente de forma sencilla que hicieron el pasado fin de semana. Al finalizar, el compañero de la derecha, debe recordar y contar lo que narró el compañero que tiene a su izquierda. El facilitador puede indagar en algunas cuestiones emocionales implícitas en los relatos. Finalmente se resaltarán la importancia que tiene la escucha activa para un adecuado proceso de comunicación. Solo de este modo será posible comprender y conocer el mundo emocional de los que nos rodean.

Cierre: se cerrará con la técnica de PNI.

#### **Actividad 7.** El semáforo

Objetivo: identificar nuevas emociones y como se expresan en el comportamiento.

Tiempo de duración: 45 min

Desarrollo: se les explica que todas las personas tienen algunas señales físicas en su cuerpo cuando experimentan las emociones, por ejemplo, si están enojados y manifiestan ira, las manos sudan, el rostro se pone más rojo, la vista se nubla, los oídos suenan, y aumentan las pulsaciones del corazón. Por esto se les enseñará la técnica del semáforo, la cual se describe a continuación:

Luz Roja: cuando identifiquen en sí mismos las características descritas en el párrafo anterior, se debe actuar con la luz roja, es decir, deben detenerse.

Luz Amarilla: es cuando se identifica que la intensidad de las emociones ha disminuido y se puede llegar a un entendimiento.

Luz Verde: es el momento de avanzar pero conscientes de encontrar la mejor manera de llegar a un estado normal.

Cierre: se evaluará el encuentro con la técnica de PNI.

#### **Actividad 8.** Hay que relajarse

Objetivo: identificar nuevas maneras de lidiar con las emociones negativas y convertirlas en placenteras

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: alfombras.

Desarrollo: se colocarán todos en el suelo, buscando una posición cómoda y tranquila. El coordinador puede poner una melodía de fondo y con su voz, guiar a los menores en un ejercicio de relajación profunda. Cuando se termine el ejercicio y hayan salido del estado de relajación, el facilitador resaltará la importancia de emplear este ejercicio por ellos mismos para hacer frente a algunas emociones que pueden llegar a ser molestas y negativas como por ejemplo: el miedo, la ira, el enojo, la impotencia o la tristeza.

Cierre: cada participante expresará mediante el dibujo de un rostro el estado logrado en el encuentro.

#### **Actividad 9.** Colaboración y ayuda mutua.

Objetivo: explicar el valor de la colaboración y la ayuda mutua para que eviten la ocurrencia de Bullying en el contexto escolar.

Tiempo de duración: 45 min

Materiales: reloj, silbato

Desarrollo: en esta actividad participaran además los profesores. Todos los educandos se ubican en un extremo de la cancha previamente y el facilitador nombra a un participante (se escogerá de forma intencional) que se ubicará en el medio del terreno, a su indicación todos los participantes deberán correr hacia el otro extremo, los participantes que sean atrapados por éste, deberán tomarse de las manos y, sin soltarse, tratarán de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno. Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado.

Se les explica el valor de la colaboración y ayuda mutua al enseñarles a compartir, cuando empieza a realizar acciones a favor de los demás, de manera que se le pase a las conductas positivas.

El reforzamiento positivo por de los profesores de los comportamientos favorables a una relación de ayuda entre iguales, es uno de los elementos principales en el surgimiento de emociones que acompañan los encuentros cooperadores, y los estudiantes, por lograr su aprobación, va poco a poco manifestando cada vez más aquellos comportamientos que se les refuerzan como positivos en sus relaciones con los demás, como es la ayuda mutua.

Cierre: se les aplica la técnica del PNI y se hace un resumen de los criterios de los profesores.

### **Actividad 10:** Nuestra estrategia

Objetivo: evaluar e integrar los contenidos abordados en las diferentes actividades.

Tiempo de duración: 30 min

Materiales: papeles de colores, hojas blancas, lápices, pegamentos, libros, revistas.

Desarrollo: los participantes reflexionarán sobre los conocimientos que poseían de las emociones antes de las actividades y los compararán con los conocimientos que poseen ahora. Se hará un pequeño debate. Finalmente cada uno debe representar con una emoción como se han sentido con el programa y buscará una forma de hacer gráfica su respuesta (ya sea mediante una frase, un poema, un dibujo, un recorte, etc.) Finalmente todas las expresiones gráficas serán plasmadas en un mural y se conformará de esta manera “Nuestra estrategia”.

Cierre: cada participante expresará con una palabra que les ha parecido el encuentro en general.

## **Conclusiones**

Los adolescentes estudiados son sometidos a manifestaciones frecuentes de bullying entre las que se destacan las amenazas, la intimidación, el hostigamiento y en menor medida, los empujones y los insultos. En los que predomina la inseguridad, la dependencia y se observan marcados rasgos de

ansiedad y tristeza y carecen de la capacidad de identificar y comprender sus estados emocionales y por tanto, presentan dificultades en su regulación emocional ante el bullying. Es por ello que la propuesta de un programa de intervención como el propuesto según la opinión de los profesores y de la experiencia de los autores es muy pertinente y necesaria.

## Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Deu.
- Candelá, C., Barberá, E., Ramos, A., y Sarrio. (2002), Inteligencia Emocional y variable género. *Revista Electrónica de Motivación Emoción*, 5,10.
- Escurre, L. M., Delgado, A. E., Quesada, M. E., Rivera, J., Santos, J., Rivas, G., y Constantino, J. (2010). Construcción de una prueba de inteligencia emocional. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(1), 71-85.
- Extremera, N., y Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- García, M., y Jiménez, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- Gardner, H. (1987). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Ediciones Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey y Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3–31). Basic.
- Oliva, D., Ortiz, M. y Vidal, B. (2021). Comportamiento del acoso escolar en adolescentes de 14 a 17 años del Preuniversitario Saúl Delgado de La Habana. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2). <https://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/948>
- Olweus, D. (1983). Low school achievement and aggressive behaviour in adolescent boys. In D. Magnusson, and V. Ilen, (Eds.). *Human development. An interactional perspective* (pp. 353-365). Academic Press,

- Pizarro, J. (2012). *Metodología para la planificación estratégica de un modelo ecológico /holístico para prevenir el acoso*. GRIN Verlag.
- Román, M., Murillo, J. (2011). América Latina: violencia entre estudiantes y desempeño escolar. *Revista CEPAL*, (104), 37-54 <https://www.cepal.org> [Links].