

Universidad de Valladolid
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL



GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL
TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA
PREVENIR EL CIBERBULLYING EN ADOLESCENTES
MEDIANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
2024/2025

Autor: Álvaro Bravo Andrés

Tutor: Raúl López Benítez

Resumen

La adolescencia, es una etapa del desarrollo humano en la que se producen cambios físicos, psicológicos y sociales que son determinantes para la vida del individuo. Estos cambios se ven influenciados por diferentes variables, entre las cuales destacan las relaciones interpersonales, que no siempre son positivas y, en ocasiones, pueden ser intencionalmente dotadas de un carácter ofensivo, con el fin de afectar negativamente a una o varias personas.

En los últimos tiempos, las relaciones sociales se han modificado debido a la aparición de internet y las redes sociales, permitiendo al usuario mantener un contacto casi perpetuo con otras personas de su entorno. Entre los aspectos negativos de este tipo de contacto se destacan las relaciones de acoso a través de internet, fenómeno conocido como *ciberbullying*, el cual produce toda una serie de consecuencias negativas para el individuo.

La inteligencia emocional es una herramienta que nos permite regular las emociones, así como percibir las y comprenderlas, tanto las nuestras, como las de los demás. Todos estos aspectos son claves para mejorar la calidad de las interacciones entre las personas.

Dadas las potencialidades de la inteligencia emocional, en este Trabajo de Fin de Grado se plantea una propuesta de intervención para prevenir el ciberbullying en adolescentes a través de la inteligencia emocional.

Palabras clave

Ciberbullying, inteligencia emocional, emociones, adolescentes, propuesta de intervención.

Abstract

Adolescence is a stage of human development in which many physical, psychological and social changes take place, and determine the life of a person. These changes are influenced by different variables, among which interpersonal relationships stand out. These relationships aren't always positive, and occasionally, they can be made with offensive intentions, with the objective of negatively affecting one or more persons.

In recent times, social relationships have changed due to the emergence of the Internet and social networks, allowing users to stay in almost perpetual contact with the people in their environment. Within the negative aspects of this type of contact, harassing relationships, also known as *cyberbullying*, are highlighted, as they can produce a series of negative consequences for the person.

Emotional intelligence is a tool that allows us to regulate emotions, as well as perceiving and understanding them, both our own and those of others. All these aspects are fundamental to improve the quality of interactions between people.

Being these the potentials of emotional intelligence, in this Final Degree Project it is proposed an intervention proposal to prevent cyberbullying in adolescents through emotional intelligence.

Key Words

Ciberbullying, Emotional intelligence, emotions, adolescents, intervention proposal

ÍNDICE

1.Introducción.....	5
3. Relevancia y justificación con las competencias del título.....	6
4. Marco teórico.....	8
4.1 Las emociones. Concepto y clasificación.....	8
4.2 La inteligencia emocional.....	11
4.2.1 Conceptualización teórica. ¿A qué llamamos inteligencia emocional?.....	11
4.2.2 Modelos teóricos e instrumentos de medida de Inteligencia Emocional.....	13
4.2.3. Beneficios de la Inteligencia Emocional.....	16
4.3 La inteligencia emocional en adolescentes.....	18
4.4 Acoso y ciberacoso.....	21
4.4.1 Contextualización del bullying.....	21
4.4.2 Acoso online: El Cyberbullying.....	24
4.4.3 Causas y consecuencias del cyberbullying. Factores de riesgo.....	25
4.5 El cyberbullying en España. ¿Qué se ha hecho hasta ahora?.....	28
4.6 La figura del educador social en el ámbito educativo y su papel en relación al acoso escolar y online.....	31
5. Propuesta de intervención.....	34
5.1 Introducción.....	34
5.2 Contextualización.....	35
5.3 Objetivos a alcanzar.....	36
5.4 Metodología.....	36
5.5 Temporalización.....	38
5.6 Recursos.....	39
5.7 Sesiones y estructura.....	40
5.8 Evaluación.....	54
6. Limitaciones, fortalezas y orientaciones futuras.....	56
7. Conclusiones.....	57
8. Referencias Bibliográficas:.....	58
10. Anexos.....	64

1.Introducción

En los últimos años, se ha puesto de manifiesto la relevancia de la inteligencia emocional como una de las herramientas clave para lograr un completo bienestar físico, mental y social. De hecho, surge como un pilar al que aferrarse para mantener la calidad de la comunicación, la cercanía y el buen trato con las personas. La inteligencia emocional nos permite ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de las emociones de las personas de nuestro alrededor. Además, también nos permite comprender y regular nuestras emociones, adaptando nuestra manera de percibir el mundo según nuestras necesidades.

Por otro lado, el *ciberbullying* se ha consolidado en la última década como una de las formas más comunes de acoso entre los adolescentes. Empleando el anonimato, la distancia y la inmediatez que las redes sociales proveen, los acosadores pueden mantener el contacto con sus víctimas de forma ininterrumpida, haciendo que éstas no puedan poner fin a la situación tan fácilmente.

Este Trabajo de Fin de Grado surge con la necesidad de prevenir el *ciberbullying* en los adolescentes empleando la inteligencia emocional. Para ello, a continuación se presentan los objetivos generales y específicos, seguidos de un apartado dedicado a la relevancia y la justificación de dicho trabajo. Después, se expone el marco teórico que engloba a la inteligencia emocional y al *ciberbullying*, partiendo de las emociones y comparando los diferentes modelos teóricos de la inteligencia emocional que han surgido a lo largo de los años, además de analizar la evolución del *ciberbullying* en los últimos tiempos desde el acoso tradicional.

Después, se desarrolla una propuesta de intervención, dividida en ocho sesiones a lo largo de dos meses, a través de la cual se buscará educar a un grupo de adolescentes en materia de *ciberbullying* e inteligencia emocional, partiendo del modelo teórico de Salovey y Mayer.

Por último se analizarán las principales fortalezas, debilidades y orientaciones futuras de la intervención, seguido de las conclusiones de este trabajo.

2.Objetivos

Para comenzar, se especifican los objetivos de este trabajo, los cuales se dividen en generales y específicos.

Objetivos generales:

- Realizar una propuesta de intervención para prevenir el *ciberbullying* en adolescentes mediante la inteligencia emocional.

Objetivos específicos:

- Realizar una revisión teórica sobre la inteligencia emocional y el *ciberbullying*.
- Conceptualizar los términos de inteligencia emocional y *ciberbullying*.
- Revisar los diferentes modelos teóricos de inteligencia emocional.
- Relacionar la inteligencia emocional en adolescentes con un descenso de la presencia del *ciberbullying*.
- Defender el papel de los educadores sociales en la educación formal, así como en el ámbito del *ciberbullying*.
- Estudiar las iniciativas de lucha contra el ciberbullying en adolescentes en el panorama nacional.
- Educar en relaciones humanas positivas a partir de la inteligencia emocional.
- Emplear el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer como herramienta para educar en inteligencia emocional.
- Fomentar el uso de la inteligencia emocional en los adolescentes.
- Aplicar la Gamificación como herramienta de aprendizaje en los jóvenes.

3. Relevancia y justificación con las competencias del título.

Con la globalización de las conexiones humanas a través de internet, cada día se interactúa más a través de las pantallas (desde chats individuales, hasta webs con millones de usuarios diarios, pasando por aplicaciones de videochat,). Sin embargo, las características que conforman muchas de las ventajas e innovaciones de este tipo de relaciones, son también algunas de las causas que permiten el auge del acoso a través de internet.

Entre los grupos más vulnerables al *ciberbullying* se encuentran los adolescentes. Jóvenes de entre 12 y 19 años que atraviesan etapas clave en su desarrollo físico, psicológico y social. Cualquier factor que influya negativamente en alguno de estos aspectos, puede no sólo suponer un gran inconveniente de cara al desarrollo de los mismos, sino que también puede desencadenar una reacción en cadena que desequilibre completamente su bienestar en todos estos ámbitos. Se

ha demostrado además, que el *ciberbullying* puede llegar a afectar gravemente la salud psicológica de las víctimas, en ocasiones llegando a provocar ideas suicidas, entre otras problemáticas. Por otro lado, teniendo en cuenta que, además, el suicidio es una de las principales causas de muerte no natural en jóvenes de nuestro país, es de gran importancia que se desarrollen vías de acción que cumplan con el objetivo de no solo frenar los casos de ciberbullying en los adolescentes, sino de además prevenirlos de manera efectiva.

Adicionalmente se ha puesto de manifiesto que la inteligencia emocional es una herramienta muy relevante para promover un aumento de la calidad de las relaciones interpersonales y el manejo de las propias emociones. Por tanto no es descabellado pensar que pueda ser una de las soluciones más acertadas a la hora de abordar el comportamiento y las relaciones disfuncionales a través de internet, además de en el resto de aspectos de la vida.

En este trabajo también se abordan una serie de competencias del Grado de Educación Social de la Universidad de Valladolid (ver guía docente). A continuación se muestran aquellas que abarca este trabajo.

Competencias generales:

- **G1.** Capacidad de análisis y síntesis.
- **G.2** Organización y planificación.
- **G.6** Gestión de la información.
- **G.13** Autonomía en el aprendizaje.
- **G.19** Compromiso con la identidad, desarrollo y ética profesional.

Competencias específicas:

- **E1.** Comprender los referentes teóricos, históricos, culturales, comparados, políticos, ambientales y legales que constituyen al ser humano como protagonista de la educación.
- **E3.** Comprender la trayectoria de la Educación Social y la configuración de su campo e identidad profesional.
- **E5.** Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.

- **E13.** Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos.
- **E25.** Conocer los supuestos pedagógicos, psicológicos y sociológicos que están en la base de los procesos de intervención socioeducativa.
- **E26.** Conocer la teoría y la metodología para la evaluación en intervención socioeducativa

4. Marco teórico

4.1 Las emociones. Concepto y clasificación

En nuestro día a día las personas nos enfrentamos a diferentes situaciones, las cuales, dependiendo de múltiples factores, nos producen diversas emociones. Estas emociones condicionan la forma con la que nos relacionamos con nuestro entorno y el resto de personas.

Numerosos autores se refieren a las emociones como fenómenos variados y complejos:

“las emociones no se pueden tratar de comprender prestando atención únicamente a sus aspectos fisiológicos o biológicos (...) sino que es preciso atender también a su dimensión cognitiva” (Gil, 2016).

De manera complementaria, según Pinazo-Calatayud (2006), y apoyándose en estudios anteriores (Izar, 1991; Munné, 2005; Velasco, 1999):

Las emociones no se entienden sin su vínculo con otros elementos de la mente, revelando mecanismos de respuesta integrados en estructuras complejas, cuyo comportamiento no es explicable sin tener en cuenta los procesos de cambio, el tiempo y la interdependencia. (Pinazo-Calatayud, 2006, p. 4).

Atendiendo a la definición aportada por Bisquerra (2000), podemos conceptualizar las emociones como una característica de los seres humanos que nos permite relacionarnos con el entorno, pues según el autor: *“Las emociones son reacciones a la información que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar”* (Bisquerra, 2000, p.71).

Esta complejidad y carácter multifactorial de las emociones es la causa de que, en determinadas ocasiones, el ser humano pueda encontrar dificultades para diferenciar dichas emociones, así como para darles un significado y establecer la causa de su aparición en cada momento.

Así pues, antes de proseguir con el desarrollo del presente trabajo, es relevante determinar qué es lo que se entiende por emoción y cómo se clasifican.

El estudio de las emociones humanas es una cuestión acerca de la que no se comenzó a indagar de manera exhaustiva hasta finales del siglo XIX. Uno de los primeros estudios llevados a cabo se realizó en 1872, con la publicación de “The Expression of the Emotions in Man and Animals”, de Charles Darwin (1872). En él, se enuncia por primera vez que “la expresión de ciertas emociones humanas son innatas y universales ... Nuestras emociones son producto de la evolución, y por ende son compartidas en cierta medida con otros animales” (Darwin, 1872, pp.5-6). Este principio dota a las emociones de una perspectiva evolucionista, es decir, establece que éstas vienen condicionadas por el genoma.

Otros autores han optado por focalizar el origen de las emociones en las respuestas de un individuo a situaciones cotidianas (Harris, 1992). De esta forma las emociones serían consideradas un estado mental determinado por las acciones, creencias o deseos del sujeto (Harris et al, 1989). Si tras una determinada situación el individuo ha conseguido su objetivo, este entrará en un estado mental positivo, si se da el caso contrario, el individuo entrará en un estado mental negativo. Para el autor, las emociones de los demás se pueden percibir a partir de la propia interpretación de la situación, es decir, una persona podría saber qué emociones está experimentando otra, a partir de imaginarse a sí mismo en esa situación (Harris 1992). Por otro lado, y atendiendo a una perspectiva biológica, y más centrada en los cambios fisiológicos, se establece la definición de emoción como un “patrón de reacción hereditario constituido por cambios fisiológicos orientados a la adaptación y supervivencia del individuo” (Ekman, 1999, p.46).

En cualquier caso, actualmente una emoción puede conceptualizarse como un estado breve aunque intenso, que surge de un hecho concreto y del cual podemos establecer claramente cuando se origina y cuando acaba. (Scherer, 2005)

A partir de las diferentes conceptualizaciones de lo que es una emoción, han surgido diferentes formas de clasificar dichas emociones. Entre los diferentes tipos de clasificación se encuentran aquellos que atienden a la duración e intensidad de las emociones, eventos a los que éstas responden o qué experimenta la persona en el momento de aparición de la emoción, entre otros.

Una de las primeras diferenciaciones realizadas, atribuida a Descartes en 1972, distinguía las emociones primarias del ser humano. Estas eran: la admiración, el amor, el odio, la alegría, la tristeza y el deseo. Más tarde Izard (1977), distinguió seis emociones básicas: Interés, alegría, tristeza, ira, asco y miedo. Esta clasificación atendía a si estas presentaban una serie de propiedades, como la frecuencia con la que se daban en la población, si presentaban un componente expresivo y si motivaban la cognición y acción de la persona que las experimentaba. Izard mantenía en su visión una perspectiva evolucionista, y su diferenciación atendía tanto a seres humanos como a animales.

Otra de las formas de clasificación más populares fue propuesta por Paul Ekman (1972), quien establece una diferenciación de las emociones atendiendo a una serie de patrones detectados en las expresiones faciales de personas de distinta cultura, etnia y procedencia alrededor de todo el mundo. Con este estudio antropológico, Ekman (1972) diferencia las emociones en seis: alegría, miedo, ira, asco, tristeza y sorpresa. De todas estas emociones solo una es considerada como positiva, la alegría; otras cuatro son consideradas como negativas: ira, asco, tristeza y miedo; mientras que la sorpresa es considerada una emoción ambigua, neutra o dependiente del contexto en el que ésta aparezca.

Más tarde esta lista de emociones se aumentó considerablemente, con el propio autor remodelando su teoría y añadiendo profundidad a las emociones, las cuales se mezclan y dan lugar a otras, llamadas emociones complejas. Las emociones complejas surgen a partir de la

combinación de dos o más de estas emociones básicas, dando lugar a otras nuevas, como la vergüenza, el alivio o la culpa (Anexo 1).

La clasificación de las emociones complejas es aún más intrincada, pues diversos autores las clasifican según su función, como es el caso de Palmero y Martínez (2008), que establecen determinados grupos de emociones complejas según el contexto en el que suelen aparecer. Según este punto de vista, la vergüenza o la culpa estarían consideradas como “emociones sociales”, debido a que aparecen en situaciones que requieren de una valoración por parte de otras personas y de uno mismo. Además según esta perspectiva también se requiere de un autoconocimiento emocional por parte de la persona, así como cierto nivel de percepción de las emociones ajenas; todo ello daría lugar a una valoración de la situación, que a su vez propiciaría la aparición de las emociones previamente dichas. Ekman (1999) también considera que estas emociones complejas requieren de una consciencia de las propias emociones por parte del individuo, así como que la persona sea consciente de sí misma y su relación con otros individuos. Solo así se pueden entender emociones como la vergüenza, la culpa, la lástima o el orgullo.

Se puede argumentar, por tanto, que las experiencias de una persona evocan una serie de emociones, las cuales, si se dan con cierta intensidad y asiduidad, pueden condicionar la forma en la que un individuo evalúa una determinada experiencia. Con el paso del tiempo, la persona adjudica a esa experiencia unas emociones determinadas; asociando así ambos fenómenos y estableciendo un patrón en su pensamiento y forma de actuar para el futuro. Como se enuncia en Stalling et al. (1997), la experiencia diaria de hechos satisfactorios se conecta a afectos positivos y la experiencia diaria de eventos displacenteros se relaciona con afectos negativos. Es interesante cómo esta evaluación y asociación de las emociones, aparece con mucha más persistencia en el caso de las emociones relacionadas con la tristeza, seguido de aquellas relacionadas con la ira y el odio (Beltran-Catalan et al., 2015).

4.2 La inteligencia emocional

4.2.1 Conceptualización teórica. ¿A qué llamamos inteligencia emocional?

A continuación se muestran algunos de los precedentes teóricos de la Inteligencia Emocional (IE), los cuales han contribuido al desarrollo y definición actual del concepto.

En los años veinte, Thorndike acuñó por primera vez el concepto de Inteligencia Social. Este autor consideraba que la inteligencia humana era divisible en tres dimensiones: inteligencia abstracta, inteligencia dimensional e inteligencia social, siendo ésta “la capacidad de comprender y manejar a los hombres y las mujeres”, (Thorndike, 1920, p.228). Sería este concepto de inteligencia social el que, tiempo después, se emplearía para desarrollar uno de los precedentes de la inteligencia emocional.

En 1983, Howard Gardner desarrollaría su teoría de las inteligencias múltiples, la cual concibe la inteligencia humana no como un todo, sino como un conjunto de capacidades que se complementan y se desarrollan de manera desigual, dependiendo de cada persona. Según esta teoría, la inteligencia humana se compone de ocho tipos de inteligencia diferenciadas: Inteligencia lógico-matemática, Inteligencia visual-espacial, Inteligencia corporal-kinestésica, Inteligencia lingüística-verbal, Inteligencia Musical-auditiva e Inteligencia Naturalista, así como dos tipos de inteligencia que destacan, por su relevancia y relación con el concepto de Inteligencia Emocional: la Inteligencia intrapersonal, y la inteligencia interpersonal, las cuales se definen a continuación:

- **Inteligencia Intrapersonal:** Esta inteligencia consiste en la capacidad de cada individuo de autopercebirse a sí mismo y a sus procesos internos, es decir, permite a la persona comprender sus propios estados emocionales y sentimientos así como la forma en la que éstos le influyen.
- **Inteligencia Interpersonal:** Este tipo de inteligencia consiste en la capacidad de comprender a las personas y manejar las relaciones humanas. Gracias a la inteligencia interpersonal se pueden interpretar las sensaciones y estados de ánimo en otras personas, partiendo del contexto en el que se producen.

La conceptualización de estos tipos de inteligencia y su visión como capacidades propias del individuo fueron fundamentales para ayudar a desarrollar un concepto de inteligencia más emocional en contraposición a uno más racional.

La primera aparición del término Inteligencia Emocional, fue con Mayer y Salovey (1990), quienes la definían como “un tipo de inteligencia social, que engloba la habilidad de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Salovey y Mayer, 1990, p.239). Más tarde, y partiendo del concepto de IE aportado por Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995), daría su propia definición al término, aportando una visión centrada en los rasgos de la personalidad del individuo y sus competencias en vez de centrarse en las habilidades como si lo hicieran Salovey y Mayer (1990). Según este autor, la Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones (Goleman, 1995,1998, 2001).

4.2.2 Modelos teóricos e instrumentos de medida de Inteligencia Emocional

En la actualidad disponemos de distintos modelos teóricos de la Inteligencia Emocional. En este apartado se explican brevemente los más relevantes, así como las herramientas que se emplean en su medida.

Uno de los modelos más actuales, así como uno de los que mayor impacto ha tenido en cuanto a su relevancia es el de Salovey y Mayer (1990). Según estos autores, la inteligencia emocional puede dividirse en cuatro grandes componentes:

- **La percepción de las emociones:** Cualidad que identifica y distingue las propias emociones así como las ajenas. Además es capaz de diferenciar emociones suscitadas por objetos, imágenes o expresiones artísticas como la música, la danza, el teatro o el cine.
- **La facilitación de pensamiento o facilitación emocional:** Distingue el papel que juegan las emociones en la toma de decisiones; además, distingue como éstas afectan a nuestra cognición y nos permite saber si nuestros actos están condicionados por nuestras emociones en un momento determinado, lo cual hace que la persona sea capaz de

reconocer dichas emociones, para así intentar modificarlas de manera que no afecten a su toma de decisiones.

- **La comprensión emocional:** Esta cualidad distingue los distintos tipos de emociones presentes en uno mismo, así como la relación entre emociones diferenciadas y su papel en la formación de emociones complejas más allá de las seis emociones básicas.
- **La regulación emocional:** Gracias a esta cualidad una persona puede ser capaz de cambiar su estado emocional, o al menos de hacer una reflexión acerca de lo que siente y porqué lo siente, dando paso a la capacidad de alterar esas emociones de manera parcial o total.

Con el objetivo de medir la Inteligencia Emocional, Salovey y Mayer junto con Caruso, elaboran el Test de Inteligencia Emocional Mayer-Slovev-Caruso (MSCEIT, por sus siglas en inglés, 1977). El tiempo de realización de este test oscila entre los treinta y los cuarenta minutos. A través de éste se obtienen una serie de valores numéricos que indican el grado de competencia de la persona en las diferentes áreas de la IE. El test agrupa los componentes de la IE de dos en dos, emparejados de forma que la percepción emocional y la facilitación de pensamiento conforman el llamado “área experiencial” de la IE, mientras que la comprensión y la regulación emocional se corresponden al “área estratégica” de la IE (anexo 2). Otra herramienta de evaluación asociada a estos autores es el “Trait Meta Mood Scale” (Salovey et al., 1995). Este cuestionario se emplea para medir el nivel de inteligencia emocional percibida, a partir del autoconocimiento de los estados emocionales de la propia persona que realiza el test. En concreto este test consiste en 24 ítems que evalúan un total de tres dimensiones de la inteligencia emocional (ocho ítems por dimensión): Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. Estos ítems son en realidad afirmaciones acerca de las emociones y sentimientos. El sujeto que realiza el test debe expresar su acuerdo o desacuerdo con dicha afirmación, otorgando a cada una una puntuación del uno al cinco, donde un uno equivale a “nada de acuerdo”, y un cinco a “totalmente de acuerdo”. Para evaluar el test se suman las puntuaciones correspondientes a cada dimensión de la IE, y dependiendo del resultado se obtiene la conclusión de si la persona es apta en dicha dimensión o no. Este test hace además una diferenciación entre hombres y mujeres, y su veracidad depende de la franqueza en las respuestas.

Aunque este modelo es uno de los más respaldados, muchos otros autores han defendido otros tipos de enfoque, como por ejemplo aquellos centrados en modelos más amplios o también llamados “mixtos”, los cuales se basan en la concepción de la inteligencia emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y otras habilidades cognitivas (Fernández-Berrocal y Extremera-Pacheco 2005). Siguiendo dicho enfoque, en 1995 Goleman realiza el llamado Modelo de las Competencias Emocionales, que defiende la existencia de cinco competencias (posteriormente cuatro) que facilitan a las personas el manejo de las emociones.

Las competencias defendidas según el modelo de Goleman (2001) serían las siguientes:

- **Autoconciencia:** Referida al conocimiento de nuestras preferencias, sensaciones, estados y recursos internos.
- **Autocontrol:** Como el manejo de nuestros sentimientos, impulsos, estados y obligaciones internas.
- **Conciencia Social:** Reconocimiento de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de otros.
- **Manejo de las relaciones:** La habilidad para manejar bien las relaciones y construir redes de soporte.

Para medir la Inteligencia Emocional, Goleman (1998) desarrolla el instrumento denominado “Test de Inteligencia Emocional de Goleman” (Anexo 2).

Gracias a este test se puede evaluar la IE atendiendo a las cuatro competencias enunciadas por el autor. Este test compara los resultados individuales con una media global, de esta manera indica si una competencia está más o menos desarrollada en comparación a dicha media.

Otro ejemplo de modelo mixto es el de Bar-On (1997). Este modelo describe la Inteligencia Emocional como un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias de habilidades aprendidas que influyen la capacidad de los individuos para enfrentar eficazmente las demandas y presiones del ambiente.

Bar-On (1997) divide la I.E. en cinco componentes:

- **Componente Intrapersonal:** Evalúa la autoidentificación del individuo, la autoconciencia, la asertividad, la autorrealización e independencia emocional.
- **Componente Interpersonal:** Empatía, relaciones sociales y responsabilidad social.
- **Componente de manejo de emociones:** La capacidad de controlar impulsos y tolerar la presión.
- **Componente de adaptación:** Capacidad del individuo para evaluar correctamente la realidad y ajustarse de manera eficiente a nuevas situaciones. También se emplea este componente para hallar soluciones a problemas cotidianos.
- **Componente de estado de ánimo:** Capacidad de ser optimista y mantener una actitud positiva en situaciones adversas.

Partiendo de la base de una inteligencia emocional conformada por diversos factores, entre los que destacan el componente intrapersonal e interpersonal, este autor desarrolla el Test de Inventario de Cociente Emocional (ICE) Bar-On (1997), el cual mide estas variables y determina en qué áreas se debe mejorar para poder alcanzar un “éxito” general y mantener una buena salud emocional (anexo 2).

4.2.3. Beneficios de la Inteligencia Emocional

Tener un autoconocimiento de nuestras emociones, los sentimientos que éstas producen y su efecto en nuestra salud física, mental y social es fundamental para lograr un desarrollo pleno y llevar una vida estable. Se ha demostrado que la Inteligencia Emocional, la cual nos permite este autoconocimiento, es beneficiosa en multitud de ámbitos y contextos. Así pues, en este punto se enumeran algunos de estos contextos con los beneficios que nos aporta la IE en cada caso.

- **Beneficios sociales y psicológicos de la IE:** El conocimiento de nuestra Inteligencia Emocional, es especialmente relevante en el trato con el resto de personas, sobre todo en la interpretación de las relaciones interpersonales, pues un conocimiento de nuestras emociones es la base para conocer las emociones de los demás (Pacheco-Extremera y

Fernández-Berrocal, 2004). Esta relación con aquellas personas que nos rodean es uno de los principales motores de la vida social de un individuo.

En relación a la salud psicológica, se ha probado que la IE tiene relación directa en la mayor parte de los aspectos psicológicos de la persona, pues, por ejemplo, ésta mejora la recuperación ante eventos negativos (Salovey et al., 1995), reduce los niveles de estrés, proporciona mayor satisfacción vital y menores síntomas depresivos, entre otros. También se ha probado que aumenta la empatía, el optimismo y mejora la calidad en las relaciones interpersonales (Salovey et al., 2002).

- **Beneficios de la IE en la familia y las relaciones de afecto:** Aunque en la actualidad no se cuenta con muchos estudios que relacionen la inteligencia emocional percibida en el núcleo familiar con el clima familiar y las relaciones de afecto, algunos estudios han detectado que, desde el punto de vista de los hijos, un alto grado de IE por parte de ambos progenitores (expresión de las emociones, gestión de conflictos, implicación etc.), conlleva un entorno familiar más cohesionado, expresivo y organizado, así como mucho más unido a la hora de participar en actividades comunes. Por su parte, los propios hijos que se autoperciben con un alto nivel de IE, muestran mayor cohesión familiar e implicación en la vida familiar así como en la participación en actividades. Asimismo, desde el punto de vista de los padres, una mayor percepción de IE en los hijos, conduce a un mayor nivel de organización, y responsabilidad en el clima familiar. En la misma línea, unos niveles altos de IE percibida por igual en padres e hijos de una misma familia, coincide con una percepción mayor de implicación, conexión, expresividad y organización en la familia (Sánchez-Nuñez y Latorre-Postigo, 2012).

En cuanto a las relaciones de pareja, otros estudios indican que aquellas personas con menores recursos emocionales, ejercen la violencia psicológica de manera más reiterada, independientemente del género de la persona (Blázquez y García-Baamonde, 2015); y que una mayor presencia de IE en la pareja, se asocia significativamente con una mayor calidad y satisfacción en la relación (Lopes et al., 2003).

Se puede decir, por tanto, que la presencia y percepción de inteligencia emocional en las relaciones familiares y de pareja, conllevan una mayor percepción de la calidad de las

mismas, así como un detrimento en cuanto a la percepción de conductas negativas o de ausencia de respeto.

- **Beneficios de la IE en el ámbito laboral:** En otros ámbitos del día a día, como el laboral, tanto trabajadores como empresarios hacen frente a situaciones no favorables. Entre algunos de los diferentes estudios realizados, se ha llegado a las conclusiones de que aquellas personas que hacen uso de la inteligencia emocional, y que por tanto tienen una mayor capacidad de reconocer e identificar sus emociones, reconocen mejor sus fortalezas y debilidades, son más persistentes en sus objetivos y mejoran sus aptitudes de comunicación y negociación, así como la eficacia y la proactividad en el puesto de trabajo (Ceballos et al., 2017).

Asimismo, también se ha puesto de manifiesto que aquellas personas que encuentran satisfacción en su puesto de trabajo, tiene actitudes positivas hacia este y, por el contrario, quien está insatisfecho, muestra actitudes negativas. (Robbins, 1998).

4.3 La inteligencia emocional en adolescentes

Como ya se ha mencionado anteriormente, la inteligencia emocional es una herramienta fundamental en el día a día de las personas, y más aún en el caso de los adolescentes, quienes afrontan a lo largo de varios años, etapas de cambio y evolución, tanto en sí mismos como en todos aquellos aspectos de la vida en los que se relacionan con otras personas (en el hogar, en clase, en el ocio, etc.)

Esta etapa de la vida está marcada por dichos cambios, y es por tanto un espacio de tiempo durante el cual, una mala gestión o percepción de las emociones (propias o ajenas) puede influir en gran manera la forma en la que los adolescentes interpretan y se relacionan con su entorno.

Ya se ha hablado, en el apartado anterior de este trabajo, acerca de los beneficios generales de la inteligencia emocional; ahora veremos cómo una buena educación en IE puede afectar a los patrones de comportamiento de los adolescentes, dependiendo del contexto en el que se encuentren. En este caso, tendremos en cuenta aquellos contextos en los que una falta de educación en IE acabe ocasionando que el adolescente tenga comportamientos que puedan afectar a largo plazo a su vida, especialmente en cuanto a la forma en la que interactúa con otras personas o contextos.

- En relación al ámbito académico: Diversos estudios han relacionado la principal causa de un bajo rendimiento escolar al burnout académico por parte de los estudiantes. Dicho burnout se relaciona también con altos niveles de estrés y una baja felicidad del alumno durante el periodo escolar. De estos estudios se ha reflejado que unos menores niveles de inteligencia emocional en los adolescentes conllevan una mayor presencia de burnout académico en ellos, así como un menor rendimiento escolar (Usán-Supervía et al., 2020).
- En relación a conductas agresivas: Se ha visto que los adolescentes con más habilidades emocionales presentan menores niveles de agresividad física y verbal (Extremuera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2013). También hay que señalar el componente de violencia en las relaciones sentimentales y en cómo los adolescentes perciben estas relaciones; pues se ha demostrado que unos menores niveles de inteligencia emocional, se corresponden con mayores niveles de violencia percibida en las relaciones de pareja (Díaz et al., 2018). Otros estudios también asocian la presencia de inteligencia emocional a una mayor satisfacción de la vida en pareja y el compromiso en la relación (Schröder-Abé y Schütz, 2011, como se cita en Sánchez-Porro y González Ortega, 2017).
- En relación al consumo de drogas: Diversos estudios han contemplado la inteligencia emocional como un factor de protección frente al consumo de drogas en adolescentes. Por ejemplo, Ruiz-Aranda et al., 2006, establecieron que los adolescentes que creen prestar una atención desmedida a sus emociones, afectando a su IE, informan de un mayor consumo de estas sustancias (Ruiz-Aranda et al., 2006). Este estudio también señala que prestar una atención excesiva a nuestros estados emocionales está muy relacionado con un estado de ánimo intranquilo. Además si, en el caso de los adolescentes, hay una alta atención emocional sin la habilidad de clarificar y regular las emociones de forma adecuada, es probable que el adolescente acabe escogiendo otras formas menos adecuadas para afrontar sus estados emocionales, lo que puede llevar a la persona al consumo de sustancias adictivas para regular dichos estados emocionales (Ruiz-aranda et al., 2006).

Para estos autores, la principal habilidad que influye en un buen manejo emocional en los adolescentes es la reparación emocional, la cual evita conductas autodestructivas e influye en un mejor ajuste psicológico, lo que repercute en una menor probabilidad de que estos jóvenes lleven a cabo un consumo abusivo de sustancias nocivas.

- En relación al uso de las redes sociales: Según estudios recientes, se ha podido comprobar que un uso problemático de las redes sociales se encuentra asociado a “menores niveles de felicidad, satisfacción vital, afecto positivo y autoestima, así como con mayores niveles de ansiedad, depresión, distrés, soledad, ansiedad social e ideación suicida” (Huang, 2020, como se cita en Arribillaga et al., 2022). De forma relevante, se ha comprobado que, cuando se encuentra asociado a bajos niveles de inteligencia emocional, es más común que aparezca un mal uso de las redes sociales en las mujeres jóvenes que en los hombres; dándose la casualidad de que este mal uso se encuentra asociado a bajos parámetros de percepción intrapersonal, asimilación y regulación emocional. En dicho estudio, las mujeres puntuaron más bajo en estos parámetros que los hombres.

Se puede ver entonces que una educación en inteligencia emocional es no solo recomendable, sino que también es completamente necesaria para la vida del día a día de las personas, y por ende de los adolescentes; los cuales se ven afectados por todos los contextos antes mencionados. Una educación centrada en la inteligencia emocional es la clave para conseguir un desarrollo pleno en todas las facetas de la vida y ,al mismo tiempo, procurar una buena relación interpersonal y con el entorno. La IE actúa entonces como elemento mediador entre la persona y sus iguales, de manera que un déficit en IE puede llevar a una mala gestión no solo de las emociones, sino también de las relaciones entre personas a lo largo de todas estas problemáticas y situaciones cotidianas.

Entre toda esta relación de contextos y facetas de la vida, el uso de redes sociales es, sin duda, una de las prácticas más extendidas en el entorno del adolescente. Esto conlleva la aparición de determinadas prácticas, en ocasiones nocivas para la persona, como es el caso del acoso a través de estas plataformas virtuales, este acoso deriva del tradicional acoso o *bullying*, generalmente asociado a conductas problemáticas, por lo que el objetivo de este trabajo es

indagar en el mundo del *ciberbullying*, trabajando la inteligencia emocional en los adolescentes, con el fin de hallar un proceso educativo que permita prevenir la aparición de dicho *ciberbullying* y, por tanto, mejore la calidad de vida y de las relaciones interpersonales en este ámbito.

Es por ello que, a continuación, procedo a definir el concepto de *ciberbullying*, para después comentar una serie de estudios centrados en éste y, finalmente, elaborar una propuesta de intervención acorde a unos objetivos centrados en la prevención del *ciberbullying* a partir de la inteligencia emocional.

4.4 Acoso y ciberacoso

4.4.1 Contextualización del bullying

En 1989 el psicólogo Dan Olweus emplea por primera vez el término “*bullying*” (del término inglés *bully*, equivalente a acosar) para referirse al maltrato prolongado y reiterado que sufre un alumno por parte de uno o varios de sus compañeros de clase. Este maltrato abarca agresiones tanto físicas como verbales, así como las dinámicas de exclusión y rechazo.

Aunque el concepto de *bullying* se refiere casi exclusivamente al acoso escolar y por tanto muchas veces se ve empleado únicamente en dicho contexto, éste puede llevarse a cabo tanto dentro como fuera de las instituciones educativas. De hecho, puede aparecer entre personas que compartan otro tipo de ámbitos, ya sea durante actividades de ocio, durante la práctica de deportes, en lugares comunes como plazas y parques, en sitios cerrados como bibliotecas o en el ámbito laboral. El *bullying* ni siquiera necesita ceñirse a espacios diferenciados y concretos, pues puede aparecer en cualquier contexto en el que dos o más personas interactúen entre sí, como en el caso de un trayecto compartido, en transporte público o a pie.

Entre las causas que motivan la aparición de este tipo de conductas, nos encontramos con que no existe una única variable o factor concreto, sino que, por lo general, se habla de una problemática multifactorial. Ciertos autores aluden a cuatro tipos de variables diferenciadas aunque interrelacionadas entre sí, que pueden ser un punto de origen para la aparición del *bullying* (Castedo et al., 2010). Estas variables serían las siguientes:

- **Variables individuales:** Son aquellas relacionadas con las características físicas y de personalidad del individuo.
- **Variables familiares:** En un ambiente familiar enmarcado en un contexto de falta de comunicación, afecto y apoyo emocionales aumentan las probabilidades de que haya conflictos familiares, que a su vez favorecen la aparición de una conducta agresiva en el comportamiento de los niños
- **Variables escolares:** Factores como el ambiente de la clase, la relación entre alumnos y docentes y la aceptación o rechazo de los compañeros son relevantes en cuanto a la presencia de *bullying* en el aula.
- **Variables sociales:** Entre los factores de carácter social que repercuten en la presencia de *bullying*, se encuentran entre otros: la influencia de los medios de comunicación, internet, el consumo de drogas, o los comportamientos delictivos.

Desde que comenzase el estudio de este fenómeno, conceptualizado entonces como un acto que se daba en las aulas entre jóvenes (Olweus, 1989), se diferenciaron los dos actores principales de ésta dinámica de acoso: aquellos alumnos que padecen las agresiones de sus compañeros y compañeras (víctimas), y aquellos que realizaban las agresiones (agresores o acosadores) (Ortega y Mora-Mechán, 2000, en Del Rey y Ortega, 2007).

Sin embargo, con el tiempo y gracias a diferentes investigaciones y análisis se ha ido aumentando el espectro de personalidades que intervienen en un panorama general de acoso. Según Sentse y colaboradores (1996) se distinguen entre seis actores diferenciados: el agresor, como persona que lleva a cabo la acción de maltrato; el reforzador del agresor, el cual no participa de forma activa en la agresión pero incita a ella; el ayudante del agresor, que le brinda apoyo; la víctima, como individuo que recibe dicho maltrato; el defensor de la víctima, cuyo papel es el de ayudar a la víctima a salir de esa situación de maltrato; y el sujeto ajeno, que no participa de la dinámica ni a favor ni en contra, pero que la presencia de todos modos. Según estos autores, el papel de la persona observante es fundamental frente al acoso escolar pues la forma en la que los observadores reaccionan es lo que desencadena el aumento o la disminución de la agresión.

Otros autores como Cano-Echeverri y Vargas González (2018) también diferencian a las víctimas del acoso según su forma de responder a éste. En este sentido, las víctimas pasivas son las que generalmente no reaccionan o protestan frente al acoso escolar, aunque en ocasiones muestran su miedo y ponen de manifiesto su vulnerabilidad y su dolor. Este tipo de víctimas son, por lo general, individuos tranquilos e inseguros de ellos mismos, ya sea por complejos físicos o características que disminuyen su autoestima. Por otro lado, las víctimas agresivas son aquellas que responden al acoso escolar de manera activa, generalmente empleando la fuerza o mostrando agresividad, lo que convierte el provocar dicha reacción en el objetivo final del acoso. Estas suelen ser víctimas aisladas y que reaccionan de forma impulsiva a los estímulos o que responden a ellos de manera irritante y provocadora (Cano-Echeverri, Vargas-González, 2018).

Las víctimas de *bullying* sufren las consecuencias del acoso en el momento en el que éste se produce y, a corto plazo, las más comunes son: una mayor dificultad en el aprendizaje, así como el desinterés por los estudios, fobia escolar, absentismo, estrés, ansiedad, depresión e incluso la idealización del suicidio (Hernández-Prados y Solano-Fernández, 2007). Por otro lado, a largo plazo, el *bullying* tiene consecuencias que pueden incidir gravemente en la salud de la víctima (Lugones-Botell y Ramírez-Bermúdez, 2017). Entre estas consecuencias a largo plazo se destacan las siguientes:

- Tristeza, falta de comunicación y humor inestable.
- Irascibilidad y ataques de ira.
- Ansiedad, angustia y nerviosismo.
- Mayor presencia de dolores de cabeza o estómago, pérdida del apetito, insomnio, descontrol de esfínteres o malestar general.

Además, también existen una serie de consecuencias vinculadas a los acosadores, que afectan a su salud y factores psicosociales (Rigby, 2003) como, por ejemplo, la sobrevaloración de la violencia como herramienta para conseguir sus objetivos, los abusos de poder, el aumento de ciertas conductas delictivas o el distanciamiento de las normas. También se ha comprobado que, entre los acosadores hay un mayor riesgo de abandono de los estudios de forma prematura, así como de la aparición de actitudes negativas a lo largo del proceso de escolarización. Otros

autores destacan también la diferencia entre las consecuencias que sufren los acosadores que son conscientes de sus acciones y aquellos que no, habiendo una mayor presencia de estrés y depresión entre aquellos que saben la realidad de lo que ocurre (Vanderbilt y Augustin, 2010).

4.4.2 Acoso online: El Cyberbullying

Con el paso de los años, las sociedades, el comportamiento y las relaciones entre personas han evolucionado de forma paralela a la tecnología. No es raro entonces que el *bullying* también haya experimentado una evolución en la forma en que se manifiesta: extendiéndose al espacio social virtual de las personas en vez de limitarse únicamente al físico. El concepto de *ciberbullying* para referirse a este acoso online ha sido aceptado y asimilado rápidamente en todo el mundo, entendiéndose como una conducta agresiva e intencional llevada a cabo mediante el uso de dispositivos electrónicos que se repite de manera reiterativa en el tiempo y con la que se causa un daño o perjuicio a una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente (Dobarro et al., 2018).

Una de las características del *ciberbullying* que más lo diferencian del acoso tradicional es el anonimato por parte del acosador, el cual puede atacar a su víctima sin enfrentarse a las consecuencias de ser reconocido tan fácilmente, e incluso de no ser reconocido en absoluto. Además, este tipo de acoso tiene la particularidad de que se realiza en un contexto y un espacio “no físico”, es decir, no existen barreras tales como la hora o el lugar al momento de darse la situación de acoso, lo que hace que dicha situación pueda aparecer a cualquier hora del día, estando físicamente la persona en cualquier lugar, lo que hace que la agresión pueda darse con mucha más facilidad. Por otro lado, así como el acoso tradicional puede darse en multitud de contextos, el *ciberbullying* también puede aparecer en cualquiera de los contextos online que compartan dos o más personas. Esto puede ser a través de redes sociales como Instagram, Facebook, X (anteriormente Twitter), WhatsApp, foros etc, así como a través de chats en videojuegos o por correo electrónico.

Con respecto a la acción de ejercer este acoso, no hay conclusiones fehacientes acerca de si se realiza de manera más reiterada en función del sexo. Algunos estudios han puesto de manifiesto que, en general, y al igual que en el caso del acoso tradicional, a la hora de realizar

este acoso, los hombres están más implicados que las mujeres (Durán y Martínez, 2015; Navarro et al., 2016, como se cita en Dobarro et al., 2018). Otros, sin embargo, señalan que las mujeres se encuentran más presentes tanto en *ciberbullying* como en acoso tradicional (Holfeld y Grabe, 2012), y más recientemente, otros estudios no encuentran una diferencia determinante entre la presencia de ambos sexos (Sentse et al., 2015). En cuanto a la edad de las personas que se encuentran en estas dinámicas de acoso online, se ha descubierto que, por lo general, la adolescencia es el periodo donde más aparecen estas conductas, principalmente entre los doce y los dieciocho años (Garaigordobil, 2015), con su periodo de máxima presencia entre los trece y los catorce años de edad (Sakellariou et al., 2012). Diversos estudios se contradicen a la hora de determinar si las conductas de *ciberbullying* aumentan o disminuyen más allá de ésta edad, aunque según Garaigordobil (2015), las conductas de *ciberbullying* se mantienen estables en el tiempo que va más allá de la adolescencia temprana, siendo esto así, es necesario que se lleven a cabo actuaciones de prevención del *ciberbullying* a lo largo de toda la etapa escolar, pues de lo contrario éste aumentará entre el rango de doce a dieciocho años (Garaigordobil, 2015).

Además, en muchas ocasiones, la acumulación de los llamados factores de riesgo, que procedo a explicar a continuación, además de la poca preparación política e institucional frente al *ciberbullying*, conlleva que la lucha contra el *ciberbullying* en adolescentes no solo sea poco productiva, sino que además, empeora la situación actual y futura, al no contar con las herramientas adecuadas (Bruna-Adonis et al., 2020).

El hecho de que el *ciberbullying* aparezca de manera más habitual en el rango de edades que abarcan el periodo de la adolescencia, y que no hay razones para pensar que vaya a disminuir su presencia en esta etapa, ni en las siguientes, es una de las razones, junto con la vulnerabilidad de los jóvenes y el impacto en el desarrollo vital que produce el *ciberbullying* a estas edades, por las que la propuesta de intervención presente en este trabajo va dirigido a dicha población,

4.4.3 Causas y consecuencias del ciberbullying. Factores de riesgo

Al igual que ocurre con el *bullying*, las causas de la aparición del *ciberbullying* son complejas y, en la mayoría de casos, multifactoriales. En todo caso, éste aparece en la mayoría de las ocasiones entre personas que ya se conocían previamente, teniendo un contacto anterior a las

redes sociales y dándose en dicha relación características propias del *bullying* tradicional, que de esta forma, aparece de manera continuada en contexto online (Garaigordobil, 2011) y ocupando un lugar más en la vida de la víctima.

Una de las principales valoraciones que se realizan para explicar la aparición del *ciberbullying* es la creciente adicción a las tecnologías, que pasan de ocupar un lugar de ocio y trabajo a ser una necesidad vital (Dobarro et al., 2018). Esta adicción unida a la forma más elemental del *bullying* llevan a la persona que ejerce el acoso a continuar su acción a través de un medio en el que se encuentra inmerso una gran parte del día, igual que en el caso del *bullying* tradicional surge en las escuelas o lugares de ocio, simplemente por ser un espacio compartido durante un largo periodo de tiempo.

En nuestro día a día también existen una serie de factores de riesgo, los cuales benefician la aparición del *ciberbullying* o hacen que ciertas personas sean más propensas a sufrirlo. Estos factores son:

- **Compartir información personal online:** Divulgar información personal es un factor clave, pues puede desembocar en otras formas de acoso, como el chantaje. Un exceso de confianza así como la búsqueda de interacciones a toda costa puede propiciar la aparición de *ciberbullying*. En este aspecto, los agresores suelen tener una alta percepción del anonimato, e incluso cuelgan fotos y vídeos de sí mismos (Cortés et al., 2019).
- **Haber sufrido *bullying* con anterioridad** (Cortés et al., 2019) : Tal y como se exponía en el anterior apartado, el *bullying* es un proceso que surge de manera continuada y, en ocasiones, trasciende a la pantalla, haciendo que la dinámica se repita en este otro ámbito de la vida de la víctima.
- **Poca supervisión en el uso de internet:** Asociada al primer factor de riesgo nombrado, esta cualidad en la forma de educar puede hacer que la víctima de *ciberbullying* no sea del todo consciente de los peligros que puede suponer tener determinadas conductas o realizar determinadas acciones online. Esta falta de supervisión está intrínsecamente

asociada con los problemas de comunicación entre padres e hijos (Larrañaga et al., 2016). Este factor de riesgo se da también en el papel del acosador, pues una falta de supervisión en su conducta online puede hacer que se aproveche de aquellos más vulnerables en el espacio compartido.

- **Contar con pocos recursos sociales** (Cortés et al., 2019): La falta de redes de apoyo, ya sean familiares, de amistad o institucionales, puede hacer que la persona que sufre el *ciberbullying* no sea consciente de su situación o las causas que llevan a esta. Este factor tiene gran relevancia tanto en el papel de acosador como en el de víctima.

Adicionalmente, estos factores de riesgo a menudo van unidos o se dan al mismo tiempo. Esto ocasiona que las probabilidades de sufrir *ciberbullying* aumenten considerablemente, además de agravar las consecuencias que pueda tener este acoso, no solo sobre la víctima, sino también sobre aquellos que realizan el *ciberbullying*.

Entre las consecuencias derivadas de sufrir *ciberbullying* se destacan aquellas que acaban produciendo graves perjuicios a la persona acosada, llegando en ocasiones a amenazar gravemente la salud física y mental de la víctima (Garaigordobil, 2011), cuyas consecuencias más fatales pueden ser la depresión, autolesiones o incluso el suicidio. De hecho, una exposición al *ciberbullying* durante un tiempo prolongado puede afectar gravemente a la autoestima de una persona, produciendo una mayor dificultad a la hora de relacionarse con amigos, familia y demás personas del entorno por culpa de la ansiedad, el estrés y la depresión que el acoso genera (Lacasa y Ramirez, 2018), además de la posibilidad de desarrollar cambios permanentes en la personalidad (Garaigordobil, 2011), llegando a aislarse parcial o totalmente de la vida social. Como consecuencia, los jóvenes que sufren *ciberbullying* experimentan con mucha frecuencia una caída en su rendimiento académico: las notas empeoran, y en ocasiones, el joven llega a mostrar síntomas de absentismo escolar. Todos estos factores académicos y sociales tienen una interrelación constante en la vida de la víctima, y se retroalimentan entre ellos (Garaigordobil y Martínez, 2015).

Por otro lado, aquellas personas que ejercen el *ciberbullying* sobre otras también son susceptibles de experimentar ciertas consecuencias, como por ejemplo, acabar desarrollando una gran falta de empatía, lo cual puede derivar en un ejercicio frío y cruel del maltrato (Lacasa y Ramírez, 2018), así como un escaso o nulo desarrollo del sentido de la moral. Los acosadores también pueden presentar problemas para acatar las normas, además de una tendencia a las conductas delictivas, la agresividad y el consumo de estupefacientes (Garaigordobil, 2011).

4.5 El *ciberbullying* en España. ¿Qué se ha hecho hasta ahora?

El *ciberbullying* como fenómeno social se encuentra en todos los países del mundo (Garaigordobil, 2011), y España no es una excepción. Según un estudio (Tejada et al., 2018), uno de cada diez estudiantes de centros educativos españoles admitía haber realizado acciones de acoso a través de las redes. En ese mismo estudio, un 17,1% de los estudiantes sostenía haber sido víctima de dicho acoso. Por otro lado, un informe de la Organización Mundial de la Salud realizado en 2024, señala a España como uno de los países del mundo con menor presencia de *ciberbullying* en toda Europa, destacándolo como uno de los países con menor porcentaje de ciberacosadores (hasta un 3% de las chicas, y un 5% de los chicos) y cibervíctimas (hasta un 12% en chicas, y un 8% de los chicos) entre la población adolescente (Cosma et al., 2024). A pesar de que la situación de España pueda parecer buena en comparación con el resto de países, no se le debe restar importancia, pues aún así supone un problema que afecta a la sociedad de forma contundente, dejando graves secuelas a largo plazo, como ya se comentaba en anteriores puntos de este trabajo.

En cuanto a la investigación acerca del *ciberbullying* a nivel nacional, nos encontramos con que, en general, la cantidad de artículos publicados desde España es escasa en comparación con el resto de países, pues según Esteban et al. (2020) una búsqueda realizada en *Web of science* destaca que, los artículos acerca del *ciberbullying* publicados en España en la última década y pertenecientes a dicha página, eran un total de 178, y el número de artículos publicados en dicha página y fuera de España, eran un total de 158, únicamente en los meses de junio y agosto de 2015. Aunque obviamente estos datos pueden variar si se emplean otras páginas o bases de datos.

Otros datos, como el aumento del *ciberbullying* con la edad o la prevalencia del *ciberbullying* en ámbitos educativos superiores a nivel nacional, dan resultados ambiguos dependiendo del estudio realizado, lo cual probablemente se deba a la poca investigación realizada en torno a ello (Esteban et al., 2020).

En cuanto a las acciones o programas concretos que se hayan realizado en este país con el objetivo de prevenir el *ciberbullying* en adolescentes, encontramos, aunque de forma escasa, algunas iniciativas relevantes:

- ***Bullying, ciberbullying, inteligencia emocional y competencias socioemocionales y su relación con el autoconcepto social en adolescentes:*** En este estudio se buscaba identificar la relación entre el autoconcepto en los jóvenes y las competencias sociales, la inteligencia emocional, el bullying y el ciberbullying. Como resultado, se observó que, en cuanto a la victimización y la agresión en *bullying* y *ciberbullying*, ambas variables tenían una relación negativa con el autoconcepto, así como la relación positiva entre el autoconcepto y la inteligencia emocional.
- ***Ciberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vasco: Cambios con la edad:*** Esta investigación, llevada a cabo por Maite Garaigordobil (2015), analiza los cambios producidos por la edad en ciertas conductas del *ciberbullying*. Para ello, centra su estudio en la población joven del País Vasco, abarcando un total de más de tres mil participantes, de edades comprendidas entre los doce y los dieciocho años, con bastante paridad entre chicos y chicas (48,5 y 51,5 respectivamente). Esta investigación tiene en cuenta tres roles a la hora de identificar a la persona que reproduce la conducta observada: agresores, observadores y víctimas. Además, entre los objetivos de este proyecto se encuentra el de comprobar si el fenómeno del *ciberbullying* se mantiene estable durante las edades observadas o si, por el contrario, este fenómeno mengua y no constituye un peligro tan grande como se pensaba. Con la finalización de la investigación, la autora no sólo confirma que las conductas de *ciberbullying* se mantienen estables en el rango de edad seleccionado, sino que además, el porcentaje de población que muestra conductas propias de los agresores, aumenta con la edad.

- **Ciberyet:** Ciberyet es un proyecto de intervención alrededor del *ciberbullying*. Este proyecto se centra en el trabajo con las familias y la prevención del mal uso de las redes sociales desde casa. Los responsables trabajan bajo la premisa de que el *ciberbullying* es más propenso a aparecer en aquellos ambientes familiares con mayores niveles de estrés, en los que los padres emplean modelos educativos autoritarios o basados en el castigo. De esta manera, el proyecto Ciberyet centra su labor educativa en los padres, promoviendo modelos de parentalidad positiva, aumentando la calidad de las relaciones familiares (Yelamos-Torres y Martín-Ayala, 2022). La finalidad del proyecto es orientar estos modelos educativos hacia un mayor conocimiento y control del mundo digital y las relaciones entre éste y los menores, de forma que se pueda prevenir la aparición de conductas de acoso online desde casa.

- **Conductas antisocial: Conexión con *bullying/ciberbullying* y estrategias de resolución de conflictos** (Garaigordobil, 2017): Este trabajo busca encontrar la relación entre las conductas antisociales en los jóvenes y su participación en situaciones de bullying y ciberbullying, así como comprobar si aquellos jóvenes que muestran conductas antisociales, también emplean conductas más agresivas a la hora de gestionar un conflicto. En este caso, el estudio se llevó a cabo en el País Vasco, con una muestra de más de tres mil jóvenes de edades comprendidas entre los doce y los dieciocho años. Al término del proyecto se confirmaron las hipótesis de la conexión entre conducta asocial y mayor presencia en situaciones de bullying y ciberbullying. Además, también se observó una mayor implicación en situaciones de ciberbullying en aquellos jóvenes cuyas conductas suponían un mayor grado de asociabilidad. En este estudio también se refutó la hipótesis que relacionaba altas puntuaciones en conductas antisociales con el empleo de estrategias agresivas a la hora de resolver un conflicto.

- **Teléfono ANAR:** El teléfono ANAR es un proyecto de la fundación ANAR, el cual consiste en una vía de comunicación que conecta a cualquier persona afectada por el *ciberbullying*, ya sean jóvenes o adultos, con profesionales formados en la materia. A

través de estos contactos se ofrece asistencia psicológica, social y jurídica (Ballesteros-Barrado, 2017).

Si bien este proyecto no tiene un carácter plenamente preventivo, también actúa como tal, pues facilita información y pautas no solo para poder resolver los conflictos, sino también para atajar los posibles problemas en el futuro.

- **Una experiencia de prevención del *ciberbullying* en un instituto de Zaragoza** (Planas-Domingo, 2016): Un centro de educación secundaria en el cual, tras varias experiencias con el *ciberbullying*, se optó por tomar medidas preventivas a través de un plan de acción tutorial. Aunque esta iniciativa no muestra datos cuantitativos, sí que lo hace de manera cualitativa, mostrando ciertas mejoras a nivel grupal, tanto en la percepción negativa del acoso online, como del posicionamiento acerca del mismo cuando éste se da.

Entre la metodología de éste programa se encuentra el papel de alumnos mayores, con formación básica acerca del tema, impartiendo pequeñas charlas informativas y exponiendo casos reales. Algunos de estos alumnos también ejercen el papel de alumno mediador, el cual es una figura que aconseja y orienta a las partes implicadas cuando se da algún conflicto de esta índole.

Este programa también cuenta con otras herramientas, como la visualización de reportajes, o la lectura de artículos informativos.

También es importante resaltar el componente de inteligencia emocional tratado en el proyecto, pues aunque en éste aparece con el nombre de ecología emocional, se intuye un trabajo en los alumnos acerca de la comprensión de las emociones y el papel que éstas desempeñan en las personas.

4.6 La figura del educador social en el ámbito educativo y su papel en relación al acoso escolar y online

A la hora de tratar con las personas que sufren casos de acoso y *ciberbullying*, se suele percibir a los profesores como las personas a las que acudir para comenzar a solucionar el

problema, pues normalmente el vínculo entre acosador y víctima comienza en este entorno antes de extenderse a otros (Lucas, 2017). Sin embargo, y aunque los profesores tienen una gran presencia en el ámbito escolar y conocen la mayor parte de las dinámicas que allí se suceden, no son las personas adecuadas para abordar un caso de *ciberbullying* en su totalidad.

Si bien es cierto que estos profesionales son una excelente vía de información a la que acudir, en el momento en que se noten ciertas anomalías en el comportamiento del joven con relación a los estudios, estos docentes tampoco serán plenamente conscientes de la amplitud y alcance de la situación, pues su labor solo se centra en el ámbito académico, y como ya se ha puesto de manifiesto, el *ciberbullying* trasciende mucho más allá. Además, hay muchos aspectos de la problemática que un profesor o profesora no va a ser capaz de tratar, pues no es solo que no esté entre sus funciones el resolver estos problemas, sino que tampoco cuentan con la formación profesional necesaria para ello. Es por tanto necesario trabajar en diferentes contextos, y a su vez, con las diferentes personas que se ven involucradas en dichos contextos.

Cuando se habla de los contextos a los que afecta el *ciberbullying* en la vida de una persona, se deja siempre claro que son muy variados y con límites difusos, pues éste afecta a la mayoría de los aspectos de la vida del individuo. Sin embargo, las diferentes actuaciones y experiencias sugieren que existen tres contextos principales en los que se debe intervenir para afrontar un caso de *ciberbullying*: la familia, la escuela y el círculo cercano no-familiar.

A diferencia de un profesor que enseña una materia y se relaciona con el alumno en una clase, un educador social se encuentra cualificado curricularmente para este tipo de situaciones, ya que muestran una serie de competencias comentadas a continuación, las cuales están muy implicadas en la resolución del *ciberbullying* (Lucas, 2017):

- **Detección de factores de riesgo:** Para ayudar a prevenir e identificar aquellas situaciones y conductas que puedan desembocar en *ciberbullying*.
- **Sensibilización:** El educador social conoce los distintos medios en los que trabaja, y tiene la capacidad de sensibilizar acerca de temas como el *ciberbullying*, ya sea en talleres presenciales, charlas o reuniones.

- **Mediación:** Un educador social tiene los conocimientos necesarios para llevar a cabo encuentros en los cuales resolver un conflicto a partir del diálogo y el compromiso, lo cual le hace idóneo para realizar la función de mediador.
- **Prevención primaria e intervención en el conflicto:** Este perfil profesional cuenta con el conocimiento y las herramientas necesarias y suficientes para implementar un programa de prevención en un centro educativo y los diferentes contextos que lo rodean. Puede informar del problema detectado, así como establecer un programa dirigido a solucionar el problema a través de una serie de objetivos, así como crear los espacios de diálogo y convivencia necesarios para llevar a cabo la acción educativa. Por tanto, puede realizar una intervención adecuada, ya sea con carácter preventivo o de búsqueda de soluciones una vez se ha detectado el caso de *ciberbullying*.
- **Cooperación e interrelación educativa:** Un educador social está capacitado para enseñar y educar en las competencias básicas necesarias para que el ecosistema en conjunto funcione.
- **Trabajo en red:** Los educadores cuentan con contactos en diferentes perfiles profesionales e instituciones, así como con herramientas que les permiten actuar en los diferentes contextos; todo esto les hace especialmente valiosos a la hora de establecer una red de acción que abarque todo el sistema en el que se da la problemática de *ciberbullying*.

Como se puede comprobar, las intervenciones sobre el *ciberbullying* en adolescentes no son una novedad en nuestro país, pues aunque éstas son escasas, a lo largo de los últimos años se han realizado diversos programas y proyectos alrededor del mismo. Sin embargo, aún falta mucho por hacer, sobre todo en materia de educación acerca del *ciberbullying* desde la perspectiva de la inteligencia emocional, y más aún desde el prisma de la educación social. Es por ello que, en este trabajo, la propuesta de intervención se enfoca desde la educación social y las competencias de sus profesionales para educar, no solo en materia de Inteligencia Emocional, sino también en todo aquello que rodea al *ciberbullying*.

5. Propuesta de intervención

5.1 Introducción

Con el fin de prevenir la aparición del *ciberbullying* en adolescentes, a continuación se desarrolla una propuesta de intervención basada en el empleo de la inteligencia emocional y el desarrollo de las habilidades que la componen. Esta propuesta implica saber qué es el *ciberbullying*, así como aprender a detectar sus síntomas y, posteriormente, adoptar estrategias para prevenirlo y afrontarlo, tanto en ellos mismos como en otras personas de su entorno. A lo largo de la intervención se buscará actuar empleando estrategias y recursos en la educación y el manejo de la inteligencia emocional.

Al ser ésta la naturaleza de la propuesta, la población objetivo será un grupo de adolescentes, idealmente entre 20 y 30 individuos, con los que se va a tratar, a lo largo de la intervención, todos los aspectos relacionados con el *ciberbullying*. Esto consiste en saber qué es el *ciberbullying*, así como aprender a detectar sus primeros síntomas y, posteriormente, asimilar estrategias para afrontarlo y prevenirlo, tanto en ellos mismos como en otras personas de su entorno. Durante toda la intervención se buscará actuar siempre teniendo en cuenta estrategias basadas en la educación y el manejo de la inteligencia emocional.

Durante esta intervención se verán casos reales de *ciberbullying*, cómo afecta éste a la persona que lo sufre, así como a su entorno. También se verá desde el punto de vista de los agresores, por qué ocurre y qué estrategias se pueden aplicar para frenar a las personas que incitan este acoso. Y, de la misma forma, se trabajará desde la perspectiva de los observadores, teniendo en cuenta su perspectiva y la necesidad de su implicación. La intervención se llevará a cabo en diferentes contextos, en los cuales se podrán ver diferentes situaciones y cómo afecta en cada caso el *ciberbullying*. La intervención tendrá lugar en diferentes sesiones a lo largo de varias semanas, aunque esto se verá más adelante. El método de evaluación que se empleará será a través de una serie de actividades integradas en la propuesta, que se llevarán a cabo a lo largo de las sesiones. También habrá una evaluación final para comprobar tanto los conocimientos adquiridos, como el efecto de estos en las personas que han asistido a las diferentes sesiones.

5.2 Contextualización

Población sobre la que se va a trabajar: La propuesta se realizará con jóvenes de entre 12 y 16 años del barrio “La Rondilla”, en Valladolid. Se espera conseguir un grupo de entre 20 y 30 participantes; aunque si son más, se podría reorganizar la propuesta, de forma que haya dos grupos diferenciados que lleven a cabo las actividades en diferentes días. No se cuenta con un perfil específico de asistente, pues cualquier persona de esa franja de edad que esté interesada en participar será bienvenida independientemente de su procedencia, realidad socioeconómica, sexo, religión u otras características personales. La forma en la que se buscará la participación de estas personas en la propuesta será, acudiendo tanto a centros públicos (institutos de educación secundaria de la zona) como publicitando la misma en lugares públicos (centros comerciales, centros cívicos etc.).

Selección de los participantes: Se busca que las personas que participen en la intervención sean adolescentes, de edad comprendida entre 13 y 16 años, al ser uno de los intervalos de edad donde más surge el ciberbullying según diversos estudios, (ver apartado teórico). No habrá una selección de participantes como tal, pues no se busca que tengan determinado nivel educativo u otras características, por tanto se procederá a la captación de participantes a través de panfletos informativos, además de exponer y divulgar el proyecto a través de redes sociales tal y como se ha comentado previamente. Además, puesto que los participantes serán menores de edad, se requerirá un consentimiento explícito por parte de sus padres o tutores legales que les permita participar en el proyecto.

Localización: El lugar donde se va a desarrollar la intervención es el Centro Cívico Rondilla, ubicado en la plaza Alberto Fernández N°3 CP 47010, en Valladolid. Este centro cuenta con muchas herramientas que pueden facilitar el desarrollo de la propuesta, como aulas donde dar clase y charlas, lugar de exposiciones, auditorio, biblioteca y sala de estudio. Además, al centrar la propuesta en esta zona, se incentiva la participación de población de este barrio.

5.3 Objetivos a alcanzar

En este apartado se describen los objetivos que se esperan alcanzar a través de la propuesta en la población descrita. Estos objetivos se dividen en dos: el objetivo general de la propuesta y los objetivos específicos que se esperan alcanzar en las diferentes sesiones y/o actividades.

Objetivo general:

- Prevenir el *ciberbullying* en adolescentes fomentando la inteligencia emocional.

Objetivos específicos:

1. Saber qué es el *ciberbullying* y cómo identificarlo.
2. Conocer las diferentes estrategias y vías de acción a través de las cuales se puede lidiar con el *ciberbullying* en uno mismo y en otras personas.
3. Instruir acerca de la inteligencia emocional y sus beneficios.
4. Aprender acerca de la percepción de las emociones.
5. Aprender acerca de la facilitación emocional.
6. Aprender acerca de la comprensión emocional.
7. Aprender acerca de la regulación emocional.
8. Saber aplicar la inteligencia emocional en casos de conflicto.
9. Identificar conductas de *ciberbullying* y saber actuar en su presencia.
10. Conocer los diferentes actores que intervienen en las dinámicas de *ciberbullying*.
11. Aprender a detectar síntomas del *ciberbullying* para poder prevenirlo.
12. Educar acerca de las causas y consecuencias del *ciberbullying* en los diferentes roles.
13. Incentivar las relaciones sociales positivas en internet y en la vida real.
14. Conocer las instituciones que median en casos de *ciberbullying*.
15. Favorecer el aprendizaje online y la autonomía personal.

5.4 Metodología

La metodología empleada durante la intervención será variada, tanto en la forma en la que se imparten los conocimientos como en la realización de talleres y actividades; pero

principalmente se empleará una metodología de aprendizaje activo, a través de la cual los alumnos puedan expresar sus ideas y compartirlas con el resto. Esta metodología también tendrá un carácter participativo, es decir, se implicará a los alumnos en el desarrollo de las sesiones, lo cual se hará a través de actividades grupales, debates y puestas en común.

Además, se hará uso de diversos recursos educativos, como vídeos y páginas web, así como de la gamificación. A través de la cual, se integrarán actividades y dinámicas relacionadas con el juego que permitan aprender los contenidos de una forma amena y alternativa.

Metodología de las sesiones: La intervención se realizará a lo largo de 2 meses, en 8 sesiones diferentes; las cuales se darán con la frecuencia de una vez por semana, si se trata de un único grupo, o de dos veces por semana si al final el número de participantes es lo suficientemente elevado como para dividirse en dos grupos, lo cual no cambiaría el número total de sesiones de cada grupo, simplemente un grupo iría un día (lunes por ejemplo) y el otro grupo otro día diferente (jueves).

En las primeras sesiones se utilizará más el aula, contando con clases magistrales, charlas y pequeños talleres como herramientas principales. Asimismo durante estas sesiones, también se realizarán algunas actividades variadas que, en consonancia con la teoría, facilitarán la asimilación de conocimientos por parte de los participantes.

Conforme vayan pasando las semanas y las bases conceptuales estén afianzadas, la teoría dará paso a la práctica, dedicando una mayor parte de las sesiones a la puesta en práctica de los conocimientos impartidos durante los primeros días. Sin embargo, también se seguirán introduciendo conceptos nuevos en estas últimas sesiones, aunque en menor medida para poder emplear el mayor tiempo posible en las actividades prácticas. Finalmente, se realizará un examen escrito que sirva como indicador del nivel de conocimientos obtenido, aunque como ya se ha explicado anteriormente, ésta no será la única forma de evaluación.

Metodología de las actividades: Las actividades que se realizarán a lo largo de las sesiones estarán divididas en tres tipos:

- Actividades individuales: Se realizarán entre las sesiones, de forma individual y en casa. Cada persona participante debe realizar estas actividades como parte de la evaluación del proyecto. Estas serán corregidas al inicio de la siguiente sesión.

- Talleres: Consistirán en la combinación de teoría y práctica, se realizarán en el lugar de la sesión, con todo el grupo al mismo tiempo. Estas actividades no formarán parte del proceso de evaluación.
- Examen final: Esta prueba escrita estará formada por varias preguntas tipo test, y se realizará en la última sesión.

5.5 Temporalización

La propuesta se encuentra dividida en 8 sesiones, las cuales se llevarán a cabo una vez por semana. La primera sesión se llevaría a cabo el segundo jueves de marzo, y la última el segundo jueves de mayo. Teniendo en cuenta las vacaciones escolares, se trasladarían aquellas sesiones incluidas en el periodo vacacional (entre los días 12 y 23 de abril) a las semanas siguientes después de su finalización. La duración de cada sesión será de 2 horas, de 17:00 a 19:00.

La razón de que las sesiones se impartan de esta forma es por el tiempo del que pueden disponer las personas participantes de las sesiones. Es más fácil ubicar un proyecto de aprendizaje durante dos horas una vez por semana, que una hora dos veces por semana, pues si las sesiones fuesen más cortas muchas de las actividades no podrían llevarse a cabo, o sólo podría realizarse la parte teórica de la sesión, lo que perjudicaría la calidad del aprendizaje. Además, para el rango de edades de los participantes, es más fácil disponer de dos horas una tarde por semana, que de una hora dos veces por semana, debido a que muchos de ellos pueden tener otro tipo de actividades en su agenda personal, además de sus tareas generales y exámenes.

De esta manera, basándonos en el calendario del año 2025, la temporalización de la propuesta quedaría así:

Tabla 1.

Calendario de sesiones.

Fecha	Sesión
13 de marzo	1ª Sesión: ¿Qué es el ciberbullying?
20 de marzo	2ª Sesión: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

27 de marzo	3ª Sesión: Profundizando en la IE
3 de abril	4ª Sesión: Profundizando en la IE II
10 de abril	5ª Sesión: Diseño y representación
17 de abril	FESTIVO
24 de abril	6ª Sesión: Visita con icava
1 de mayo	7ª Sesión: Investigadores
8 de mayo	8ª Sesión: Gamificación y final

Fuente: Tabla de elaboración propia

5.6 Recursos

En este apartado se describen los recursos que se necesitarán para poder realizar la intervención de forma adecuada. Debido a la naturaleza de estas intervenciones, no habrá una gran demanda de recursos, pues solo se requerirán aquellos que se encuentren alineados con los objetivos educativos del proyecto. Estos recursos se dividen en tres tipos:

- **Recursos materiales:** Se precisará de una pizarra digital para poder reproducir contenido digital: vídeos, imágenes etc. Si no fuese posible tener una pizarra digital, bastaría con tener únicamente un proyector. También se emplearán cuadernos, bolígrafos/lapiceros o material de escritura en general para los alumnos; éste puede ser proporcionado, aunque también se puede pedir que los participantes traigan el material de casa. También se precisará de mesas individuales y sillas en las que los participantes puedan sentarse. Asimismo, debido a la naturaleza del proyecto, se necesitará que los participantes traigan teléfonos móviles o algún otro aparato electrónico con acceso a internet.
- **Recursos humanos:** Como recursos humanos únicamente se precisará de un Educador/a social, aunque dependiendo del número de participantes, y debido a la posibilidad de que

se acaben formando dos grupos diferenciados, lo ideal sería que hubiese dos de estos profesionales disponibles para el proyecto.

- **Recursos espaciales:** Puesto que a lo largo del proyecto solo vamos a emplear una localización, se necesitará disponer de un aula en el centro cívico donde se lleven a cabo las sesiones. Este aula debe tener un aforo mínimo de unas 30 o 40 personas. Y, si fuese posible, debería tener un proyector y una pizarra digital disponibles para su uso.

5.7 Sesiones y estructura

Tabla 2.

Sesión N°1. ¿Qué es el ciberbullying?

Sesión N°1	
Recursos	Objetivos
- Educador social - Mesas y sillas del aula - Pizarra digital o proyector. - Ordenador.	1. Presentar el proyecto a los participantes. 2. Introducir el concepto de <i>ciberbullying</i>. 3. Mostrar los actores que intervienen en el <i>ciberbullying</i> y sus consecuencias. 4. Evaluar los conocimientos previos de los participantes sobre <i>ciberbullying</i>. 5. Aprender a distinguir situaciones en las que esté presente el <i>ciberbullying</i>.
Descripción de la sesión	
Esta sesión comenzará con la presentación del educador encargado de llevar a cabo el taller. Se presentará a sí mismo, en qué consiste su trabajo y presentará el proyecto. A continuación se realizará un breve resumen de las temáticas que se tratarán en las siguientes sesiones, haciendo especial énfasis en el <i>ciberbullying</i> y la inteligencia emocional así como de la metodología que se va a seguir. Después, serán	

los participantes quienes se presenten de uno en uno.

En esta primera sesión se tratará el concepto de *ciberbullying*, su evolución desde el *bullying* tradicional y los actores que intervienen en estas dinámicas de acoso. Aunque antes de comenzar con la parte teórica, se realizará un cuestionario (Anexo 3) que los participantes deberán rellenar de forma individual. Dicho cuestionario servirá como evaluación inicial en el proyecto.

Tras entregar los cuestionarios, se procederá a la presentación de la teoría, en la cual, se tratarán los siguientes temas:

- Qué es el *ciberbullying*
- Actores que intervienen en el *ciberbullying*
- Causas y consecuencias del *ciberbullying*
- Cómo prevenir y actuar en casos de *ciberbullying*

Después de la teoría se llevará a cabo una actividad (Actividad 1), que se expone a continuación:

Temporalización y actividades de la sesión N°1

Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Presentación	20 minutos	El educador responsable del proyecto se presenta a sí mismo. Hablará acerca de su profesión; en qué consiste y por qué se realiza este proyecto desde la perspectiva de la educación social. Después, cada participante se presentará brevemente, diciendo su nombre y por qué ha decidido apuntarse al proyecto.	- Pizarra digital - Ordenador
Teoría	40 minutos	Se tratarán los aspectos relativos al <i>ciberbullying</i> : De donde procede el término <i>ciberbullying</i> , cómo surge el <i>ciberbullying</i> desde el acoso tradicional, los actores que intervienen en el <i>ciberbullying</i> y las causas y consecuencias del mismo, así como las pautas para prevenir y actuar en casos de <i>ciberbullying</i> reales.	- Pizarra digital - Ordenador

Actividad 1: Identificar el <i>ciberbullying</i>	30 minutos	En esta actividad grupal se mostrarán varias situaciones diferentes, a través de vídeos e imágenes (Anexo 4), que pueden surgir en internet. Algunas de estas situaciones estarán relacionadas con el <i>ciberbullying</i>, mientras que otras solo mostrarán actitudes cotidianas en internet que no serán consideradas <i>ciberbullying</i>. Los participantes deben diferenciar aquellas situaciones en las que se encuentre presente el <i>ciberbullying</i> de las que no, exponiendo sus argumentos y basándose en la teoría que se ha explicado previamente.	- Pizarra digital - Ordenador
---	------------	---	--

Tabla 3.

Sesión N°2. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Sesión N°2	
Recursos	Objetivos
- Educador social - Mesas y sillas del aula - Pizarra digital o proyector. - Ordenador.	1. Presentar el concepto de inteligencia emocional. 2. Repasar los diferentes modelos teóricos en los que se enmarca la inteligencia emocional. 3. Dar a conocer el modelo de inteligencia emocional enunciado por Salovey y Mayer (1990). 4. Evaluar los conocimientos previos de los participantes acerca de la inteligencia emocional.
Descripción de la sesión	
En esta segunda sesión, los participantes aprenderán qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus beneficios. Además, se hablará acerca de los modelos teóricos que han tratado el concepto de	

inteligencia emocional a lo largo de la historia, aunque los contenidos se centrarán sobre todo en el concepto de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (1990). En cuanto a los componentes de la inteligencia emocional según este modelo, se profundizará aún más acerca de ellos en las próximas sesiones.

Al igual que en la sesión anterior, los participantes deberán rellenar un breve cuestionario (anexo 5), con el objetivo de establecer sus conocimientos previos acerca de la IE, antes de comenzar con la teoría.

Posteriormente, se realizarán dos actividades relacionadas con la inteligencia emocional y su empleo.

Temporalización y actividades de la sesión N°2

Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Teoría	40 minutos	En esta parte de la teoría se mostrará a los participantes el concepto de inteligencia emocional. Viendo cómo ha evolucionado a través del tiempo y los diferentes autores. Además, se hablará en profundidad del modelo propuesto por Salovey y Mayer en 1990, comentando dicho modelo y viendo sus componentes, aunque en estos se profundizará en las siguientes sesiones.	- Pizarra - Ordenador
Actividad 1: Situaciones	30 minutos	En esta actividad, los participantes estarán divididos en cuatro grupos. Cada grupo escribirá en un papel una situación específica en la que se dé un conflicto. Éste puede estar, o no, relacionado con el <i>ciberbullying</i> . Además, también deben diseñar una solución a dicho conflicto, en la que se use la inteligencia emocional; aunque esto deben escribirlo en un papel diferente. Después, de forma aleatoria, cada grupo recibirá una de las situaciones diseñadas por uno de los otros grupos.	- Papel - Material de escritura

		El objetivo de esta actividad, es que los participantes desarrollen, en consenso, soluciones prácticas a cada problema a través del diálogo y la IE. Cuando cada grupo haya desarrollado su propuesta, se comparará con la que había diseñado el grupo que ideó la situación, y podrán debatir acerca de si les parece mejor una que otra o, si por el contrario, ambas son aplicables, y el porqué de cada una de ellas.	
Actividad 2: Relacionando conceptos	20 minutos	Esta actividad aúna los conceptos vistos en las dos sesiones realizadas hasta el momento. En ella, se utilizarán los ejemplos de la actividad “Identificar el <i>ciberbullying</i> ” (anexo 4), de la primera sesión. En esta actividad se completarán las respuestas dadas entonces, solo que esta vez se aplicarán soluciones que requieran de un uso de la inteligencia emocional, partiendo de la base de la teoría explicada en esta sesión.	- Pizarra digital - Ordenador

Tabla 4.

Sesión N°3: Profundizando en la IE.

Sesión N°3	
Recursos	Objetivos
- Educador social - Mesas y sillas del aula - Pizarra digital o proyector.	1. Recordar la teoría impartida en anteriores sesiones. 2. Conocer y comprender los componentes de la IE según el modelo de Salovey y Mayer (1990). 3. Reflexionar acerca de nuestros comportamientos en internet.

- Ordenador. - Teléfonos móviles	4. Comprender la importancia del empleo de la IE en la interacción a través de las redes sociales		
Descripción de la sesión			
Esta sesión comenzará con un breve repaso a lo visto anteriormente, de manera que los conceptos queden claros y se puedan solucionar las dudas existentes. Después, se profundizará acerca de la inteligencia emocional, ahondando aún más en los componentes de la inteligencia emocional según el modelo de Salovey y Mayer (1990): Percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Sin embargo, puesto que estos conceptos son algo más confusos que todo lo visto anteriormente, y debido a que se ha de profundizar más en ellos, la siguiente sesión también estará dedicada a esta parte de la teoría. Después de la teoría, se procederán a realizar dos actividades que se detallan a continuación.			
Temporalización y actividades de la sesión N°3			
Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Repaso y teoría	30 minutos	Se resuelven dudas acerca de la teoría impartida en la sesión anterior, es decir, acerca de las bases de la inteligencia emocional y sus beneficios. Posteriormente se expondrá la parte de la teoría correspondiente a los componentes de la inteligencia emocional según el modelo de Salovey y Mayer (1990), se comentará en qué consisten, cuáles son sus beneficios y cómo entrenar estas habilidades.	- Pizarra digital - Ordenador

Actividad 1: IEKahoot	30 minutos	Esta actividad se trata de la realización de un cuestionario a través de la plataforma <i>Kahoot</i> . Este cuestionario (ver anexo 6) constará de 8 enunciados, en los cuales se mostrarán acciones en las que se esté empleando alguno de los componentes de la inteligencia emocional según el modelo de Salovey y Mayer (1990). Los participantes deben contestar con la que ellos creen que es la respuesta correcta. Después de cada una de estas preguntas se procederá a explicar el enunciado, y el porqué de que dicha situación se corresponda con uno de los componentes de la inteligencia emocional.	- Pizarra digital - Ordenador - Teléfonos móviles
Actividad 2: ¿Eres la misma persona en redes sociales?	25 minutos	En esta actividad se llevará a cabo la visualización de un cortometraje titulado “¿Eres la misma persona en redes sociales?”(Anexo 7). En el vídeo en cuestión se puede observar cómo las personas se aprovechan de su anonimato en redes sociales para poder hacer cualquier tipo de comentario. Con esta actividad se pretende generar un debate acerca de si las personas que aparecen en el vídeo emplean la inteligencia emocional en algún momento, y de cómo es importante usar la inteligencia emocional en la interacción a través de redes sociales e internet.	- Ordenador - Pizarra digital

Tabla 5.

Sesión N°4: Profundizando en la IE II.

Sesión N°4	
Recursos	Objetivos

- Educador social - Mesas y sillas del aula - Pizarra digital o proyector. - Ordenador.	1. Recordar las características de los componentes de la inteligencia emocional 2. Saber distinguir y localizar los componentes de la inteligencia emocional
--	---

Descripción de la sesión

En esta sesión se continuará trabajando acerca de los componentes de la inteligencia emocional. La sesión comenzará, de nuevo, con un foro de dudas acerca de lo impartido hasta ahora. Después se realizarán dos actividades relacionadas con el aprendizaje acerca de los componentes de la inteligencia emocional.

Tras haber trabajado a fondo con estos conceptos, la base teórica quedará terminada, de manera que las próximas sesiones estarán dedicadas al desarrollo de actividades más complejas, centradas en los participantes y su evolución, en cuanto a su manera de ver el *ciberbullying*, cómo enfrentarse a él y cómo prevenirlo empleando la inteligencia emocional.

Temporalización y actividades de la sesión N°4

Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Repaso y teoría	30 minutos	Se volverá a repasar el temario visto en la sesión anterior, aclarando las dudas acerca de los componentes de la inteligencia emocional.	- Pizarra digital - Ordenador
Actividad 1: Lectura y búsqueda	25 minutos	Los participantes tendrán que leer un breve texto (Anexo 8), en el cual aparecen situaciones en las que se emplean los componentes de la inteligencia emocional según el modelo de Salovey y Mayer (1999). Los participantes deberán identificar esos fragmentos y señalar de qué componente de la IE se trata. Cuando hayan terminado, se corregirá la	- Pizarra digital - Ordenador - Papel - Material de escritura

		actividad con el grupo en conjunto.	
Actividad 2: Foro de debate	30 minutos	Tras realizar la actividad anterior, se realizará un foro de debate para aclarar ideas, así como para que los participantes puedan expresar su opinión acerca de algunos de los puntos tratados. Este debate también funciona como evaluación de conocimientos tras las sesiones de teoría.	

Tabla 6.

Sesión N°5: Diseño y representación.

Sesión N°5			
Recursos		Objetivos	
- Educador social - Mesas y sillas del aula		1. Saber aplicar la inteligencia emocional en casos concretos. 2. Aprender a expresar ideas, empleando la inteligencia emocional, a partir de la representación.	
Descripción de la sesión			
Para esta sesión, y debido a que los participantes ya cuentan con una base teórica, se les pedirá que se junten por grupos, a ser posible de unas 4 o 5 personas por grupo. Después, se les proporcionarán unos minutos para que, cada grupo por separado, diseñe una situación o una pequeña escena en la que el <i>ciberbullying</i> sea el motivo principal. También se les informará de que, una vez terminen, se procederá a realizar un teatro-foro, en el cual cada grupo representará la escena que hayan diseñado.			
Temporalización y actividades de la sesión N°5			
Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
		Los participantes se dividirán en grupos de entre	- Papel

Actividad 1: Diseño de una escena de <i>ciberbullying</i>	15-20 minutos	4 y 5 personas, con el objetivo de diseñar una situación en la que se esté dando un caso de <i>ciberbullying</i> . Como ya sabrán que después han de representar lo que diseñen, los participantes deben asignarse roles a sí mismos dentro de la representación. En el caso de que no tengan mucha imaginación para ello, se les puede orientar con algunos ejemplos característicos.	- Material de escritura
Actividad 2: Teatro-Foro	1h-1h y 15min	Una vez realizada la planificación, y habiendo asignado los roles pertinentes, cada grupo representará su escena en un margen de tiempo de unos 5-10 minutos por grupo. Sin embargo, esta actividad se realiza con el formato de un teatro-foro, por lo que, una vez finalizada la representación, se propondrán a debate con todo el grupo, algunos de los momentos de cada obra. Con estos debates se pretende que los participantes aporten respuestas o soluciones para alguno de los momentos de conflicto que se hayan visto en la representación. Cuando alguien aporte una solución o respuesta sólida y que pueda cambiar el curso de la acción que se ha representado, se le invitará a salir a escena y actuar en esa parte, pero esta vez, siguiendo su versión.	- Papel - Material de escritura

Tabla 7.

Sesión N°6: Visita con “icava”.

Sesión N°6

Recursos	Objetivos
- Educador social - Personal de la entidad	1. Conocer la realidad de los casos de <i>ciberbullying</i> que se dan en el propio entorno. 2. Aprender sobre las instituciones que pueden actuar en los casos de <i>ciberbullying</i>.
Descripción de la sesión	
En esta sesión nos desplazaremos hasta el colegio de abogados de Valladolid, donde los participantes podrán conocer de primera mano las instituciones y hablar con los profesionales que trabajan en los casos de <i>ciberbullying</i> cuando éstos acaban pasando a ser un delito. Para el desarrollo de la sesión, se ha contactado con el Ilustre Colegio de la Abogacía de Valladolid (ICAVA), para poder realizar una visita guiada y poder hacer preguntas a los profesionales del sector que se encargan de los delitos informáticos. A través de esta visita se espera que los participantes conozcan algunas de las realidades del <i>ciberbullying</i>, que pueden no verse a simple vista.	

Tabla 8.

Sesión N°7: Investigadores.

Sesión N°7	
Recursos	Objetivos
- Educador social - Mesas y sillas del aula - Pizarra digital o proyector. - Ordenador. - Teléfonos móviles o aparatos electrónicos	1. Favorecer el aprendizaje <i>online</i> y la autonomía personal.

con conexión a internet.			
Descripción de la sesión			
Esta sesión se enfocará en favorecer el aprendizaje autónomo y el trabajo individual a partir de una actividad de búsqueda en internet.			
Temporalización y actividades de la sesión N°7			
Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Actividad 1: Búsqueda de información	1h y 30 min	Los participantes deben realizar una búsqueda en internet de alguna noticia o publicación en internet que esté relacionada con la lucha contra el <i>ciberbullying</i> , que les parezca atractiva o interesante. Después, deben crear un flyer en el que desarrollen el contenido de esa noticia, y destacar los aspectos relacionados con la inteligencia emocional. Y, si no los hubiera, deberán exponer por qué hubiese sido relevante emplear la inteligencia emocional. Después, cada participante expondrá su trabajo, permitiendo la participación del resto a modo de foro de ideas, con el fin de encontrar diversas formas de empleo y educación acerca de la IE en casos reales.	- Ordenador - Pizarra digital - Teléfonos móviles o aparatos electrónicos con acceso a internet.

Tabla 9.

Sesión N°8: Gamificación y final.

Sesión N°8

Recursos	Objetivos
- Educador social - Papel - Material de escritura - Pizarra digital o proyector. - Ordenador. - Cartulinas de papel de la actividad “Verdadero o falso” - Tablero de la actividad “oca”	1. Educar en inteligencia emocional y <i>ciberbullying</i> a través del juego. 2. Evaluar los conocimientos de los participantes después de haber realizado la intervención. 3. Permitir que los participantes expresen su opinión acerca de la intervención educativa.

Descripción de la sesión

Para esta última sesión, se realizarán varias actividades gamificadas, las cuales serán de corta duración, para que sirvan a modo de resumen acerca de todo lo que se ha visto a lo largo de estas semanas. Para ello, los participantes se dividirán en 3 subgrupos, los cuales rotarán entre sí, con el fin de poder realizar todas las actividades en el mismo intervalo de tiempo.

Después de realizar las actividades, se hará un breve cuestionario, a modo de evaluación final, en el que los participantes pueden mostrar su aprendizaje acerca de los contenidos impartidos, su opinión acerca del proyecto, y sus sugerencias acerca del mismo.

Temporalización y actividades de la sesión N°8

Título	Duración	Descripción	Recursos empleados
Actividad 1: Esta si, Esta no	15 minutos	Para esta actividad (Anexo 9) se mostrarán 6 enunciados diferentes, cada uno mostrará una situación o acción, y los participantes, en conjunto, deberán decidir si se trata de	- Pizarra digital - Ordenador

		<i>ciberbullying</i> o no. Algunos de estos enunciados no tendrán una respuesta fácil de clasificar, por lo que la actividad servirá para generar un debate acerca de ello.	
Actividad 2: Verdadero o falso	15 minutos	En esta actividad (Anexo 10) se emplearán 10 cartulinas de papel, en las cuales aparecerán escritas 10 afirmaciones acerca del <i>ciberbullying</i> . El objetivo de la actividad consiste en identificar cuáles de las afirmaciones son verdaderas y cuáles de ellas son falsas.	- Cartulinas de papel de la actividad “Verdadero o falso” (anexo 10)
Actividad 3: Oca	15 minutos	Esta actividad (Anexo 11) está basada en el tradicional juego de la oca. Aunque en este caso, el tablero contendrá casillas con preguntas, en vez de las característicasocas. Si un jugador cae en una de estas casillas, se le planteará una pregunta relacionada con el <i>ciberbullying</i> o la inteligencia emocional. Si se acierta la pregunta, el jugador avanzará un número de casillas, de lo contrario, se quedará donde estaba.	- Tablero de la actividad “oca” (anexo 11)
Actividad 4: Cuestionario	20 minutos	Este cuestionario (Anexo 12) no será un examen de conocimientos, sino más bien una prueba de evaluación final para determinar la evolución y el aprendizaje de los participantes a lo largo del proyecto.	- Papel - Material de escritura - Cuestionario final (anexo 12)

Actividad 5: Foro final	25 minutos	Esta última actividad servirá a modo de despedida entre los participantes y el educador; en ella se realizará un breve resumen de todo lo que se ha visto a lo largo del proyecto, se plantearán preguntas abiertas al grupo y se expondrá cualquier duda u opinión que los participantes deseen expresar. Al finalizar, se entregará a cada participante un diploma de participación, agradeciendo y certificando su desempeño en el proyecto (Anexo 13).	
----------------------------	------------	--	--

5.8 Evaluación

Metodología de evaluación: Los apartados evaluables de este proyecto serán: la presencialidad, la participación, la realización y calidad de las actividades individuales y los cuestionarios correspondientes a las sesiones 1 y 2 (ver anexos 3 y 5), así como el cuestionario final, que es una combinación de los primeros (anexo 12). Esta evaluación determinará si ha aumentado el conocimiento general de los participantes, tanto en cuestión de *ciberbullying* como de inteligencia emocional; así como su opinión y percepción acerca del *ciberbullying*.

Estos apartados evaluables se dividen en tres clases diferentes de evaluación: Evaluación inicial, evaluación continua y evaluación final.

- Evaluación inicial: La evaluación inicial consistirá en la realización de los cuestionarios acerca de la inteligencia emocional y el ciberbullying. (ver anexos 3 y 5). Estos constan de un total de 5 preguntas, de carácter cualitativo y reflexivo. Y tienen el objetivo de averiguar el nivel de conocimientos e información de los participantes antes de realizar el proyecto. El objetivo de esta evaluación no es poner una nota individual a los conocimientos de cada persona, sino establecer una línea desde la que partir en relación a los conocimientos generales del grupo.

- Evaluación continua: Se realizará al finalizar cada sesión. En esta evaluación se valorará la participación y realización de actividades, así como las reflexiones de los participantes.
- Evaluación final: Para esta evaluación se tendrá en cuenta el cuestionario final de la última sesión, (ver anexo 12) donde se observará la evolución de los participantes con respecto a las primeras sesiones, además también servirá para comprobar si los conocimientos impartidos se han asimilado con éxito.

6. Limitaciones, fortalezas y orientaciones futuras

Una limitación que se puede encontrar en esta propuesta, en cuanto a la forma de realizar la intervención, recae en la voluntariedad e implicación por parte de los participantes en el proyecto. Así como un proyecto de estas características puede resultar muy atractivo a personas y jóvenes adultos, conseguir la misma entrega en adolescentes de entre 13 y 16 años puede no resultar una tarea tan sencilla. En ese sentido, el carácter lúdico de la gamificación es uno de los puntos relevantes de este trabajo en relación con la propuesta de intervención; pues establece una manera de desarrollar y evaluar los contenidos mucho más entretenida para los adolescentes que otras formas de enseñanza más tradicionales.

En cuanto a las fortalezas del trabajo, creo que el núcleo de la propuesta, que consiste en trabajar el *ciberbullying* desde la inteligencia emocional en adolescentes, es una idea sólida y que cuenta con gran relevancia a día de hoy. Esto se debe a que, el *ciberbullying*, es un problema de actualidad, que se ha visto incrementado en los últimos años y que afecta a la población joven en todos los ámbitos de su vida. De la misma forma, la inteligencia emocional ha comenzado a tomar cada vez más relevancia en nuestro día a día, siendo esta una herramienta sobre la que se trabaja cada vez más y en mayor diversidad de ámbitos. Esta inteligencia emocional, ha probado ser especialmente relevante en personas jóvenes y adolescentes, pues se encuentran en una etapa clave de formación del pensamiento y de su personalidad. Esto refuerza la importancia de un proyecto centrado en la inteligencia emocional en este rango de edad.

De la misma forma, la inteligencia emocional contribuye al pensamiento crítico y la reflexión de quienes la entrenan, haciendo de ella una cualidad cada vez más valorada en la sociedad actual.

Otra de las fortalezas de la propuesta recae en su sencillez. Pues ésta no requiere una gran cantidad de recursos materiales, y los que son imprescindibles se pueden conseguir de forma sencilla. Tampoco es complejo encontrar profesionales formados que lleven a cabo la propuesta, pues el perfil del educador social se encuentra formado para ello, y cuenta con las competencias necesarias para hacer frente a una propuesta basada en la inteligencia emocional, así como también se encuentra formado en la educación con jóvenes y adolescentes.

Finalmente, y a modo de orientaciones futuras, sería interesante poder llevar a cabo la propuesta de intervención en un entorno real, de manera que se puedan comprobar las fortalezas de dicha propuesta, así como su viabilidad en la población a la que va dirigida.

7. Conclusiones

En este trabajo se ha realizado una revisión teórica acerca de la inteligencia emocional, el *ciberbullying*, y la relación de ambos con la población adolescente. A partir de la búsqueda de otras propuestas realizadas con anterioridad en este mismo campo de actuación, se ha respaldado significativamente la idea de que la inteligencia emocional es una herramienta clave para prevenir el ciberbullying. También es debido a esta búsqueda de información, que considero que mis conocimientos teóricos, sobre todo acerca de la inteligencia emocional, han aumentado significativamente.

En cuanto a la propuesta de intervención, creo que desde la educación social se pueden realizar proyectos creativos, que marquen la diferencia con otros proyectos educativos, valiéndose de las ventajas y fortalezas que su campo de actuación y la formación de sus profesionales provee. En este caso concreto, siento que se puede aprovechar mejor esta perspectiva, pues considero que, las relaciones de acoso, son un tema acerca del que se trabaja desde hace tiempo en la educación formal, pero en el que sin embargo, cuesta innovar.

En este sentido, considero destacable establecer la diferenciación entre la educación formal y reglada, y el tipo de intervenciones educativas que se pueden realizar desde la educación social. Pues estas últimas pueden optar por metodologías muy diferenciadas de las convencionales; centrándose más en los aspectos de refuerzo comunitario y adaptabilidad a diversos colectivos. Aspectos que, desde la educación formal, no se tienen en cuenta de la misma forma.

Mi experiencia realizando este trabajo ha sido, como mínimo, diferente de lo esperado. Desde el principio tenía unas expectativas que no se adecuaban a la realidad, y creo que debería de haberme planteado todo de otra forma desde un principio.

8. Referencias Bibliográficas:

- Arrivillaga, C., Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European journal of education and psychology*, 15(1), 6.
- Ballesteros-Barrado, B. (2017) Teléfono ANAR: la herramienta de prevención, detección e intervención frente al acoso escolar y el ciberbullying en España. *Health*, 15(2), 128-132.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory* (Vol. 40). Multi-health systems.
- Beltran-Catalan, M., Zych, I., & Ortega-Ruiz, R. (2015). El papel de las emociones y el apoyo percibido en el proceso de superación de los efectos del acoso escolar: un estudio retrospectivo. *Ansiedad y estrés*, 21. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2015/anyes2015a17.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Blázquez, M., Moreno, J. M., & García-Baamonde, M. E. (2015). Maltrato psicológico en las relaciones de pareja. La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género. *Boletín de psicología*, 113, 29-47. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N113-2.pdf>
- Bruna Adonis, M. P., Rojas Cortés, V. A., & Trujillo Flores, V. A. (2020). La presencia activa del ciberbullying en los procesos educativos. <https://hdl.handle.net/20.500.12740/16350>
- Cano-Echeverri, M. M., & Vargas-González, J. E. (2018). Actores del acoso escolar. *Revista Médica de Risaralda*, 24(1), 61-63.
- Carpena, A. (2008). Emociones y salud. *Aula de Innovación Educativa*, 173-174 (pp. 61-64) <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>
- Castedo, A. L., Alonso, J. D., & Roales, E. Á. (2010). Bullying vertical: variables predictivas de la violencia escolar. *Revista de investigación en educación*, 8, 24-38.
- Ceballos, J. L. D., Solarte, M. G., & Ayala, A. H. (2017). Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo. *Estudios gerenciales*, 33(144), 250-260.

- Cortés, A. F. M., De los Río, O. L. H., & Pérez, A. S. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 40(2), 109-124.
- Cosma, A., Molcho, M., & Pickett, W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. *World Health Organization. Regional Office for Europe*.
- Del Rey, R., & Ortega, R. (2007). Violencia escolar: claves para comprenderla y afrontarla. *EA, Escuela Abierta*, 10, 77-89.
- Díaz, J. J. M. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista científica*, 17(1), 10-32.
- Díaz, M., Estévez, A., Momeñe, J. & Linares, L. (2018). Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 31-39.
- Dobarro, A., Herrero, E. T., Gutiérrez, A. B. B., Díez, F. J. H., & García, D. Á. (2018). Un estudio innovador sobre acoso on-line en estudiantes universitarios. *Revista d'innovació docent universitària: RIDU*, (10), 131-142. <https://revistes.ub.edu/index.php/RIDU/article/view/RIDU2018.10.12/23178>
- Domingo, J. A. P. (2016). Una experiencia de prevención del ciberbullying en un Instituto de Zaragoza (España)/An experience of preventing cyberbullying in an institute of Zaragoza (Spain). *Temas de Educación*, 22(2), 337-337.
- de Tejada, J. D. C. S., Muñoz, M. Á. M., & Rus, T. I. (2018). Ciberbullying: análisis comparativo entre menores de España y Francia. *Revista de Humanidades*, (33), 173-188.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, 98(45-60), 16. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vsLvrhohXhAC&oi=fnd&pg=PA45&dq=ekman+1999&ots=uVvKipW9Ec&sig=_EVbWXrhpAOqTGpNqllzXizrpH0#v=onepage&q=shame&f=false
- Esteban, C. R., Mateo, I. M., Ramón, J. P. M., & Ramírez, F. C. (2020). Análisis bibliométrico de la investigación en cyberbullying en España o junto a otros países. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 50(1), 38-46.

- Fernández, A. V., & Garzón, Y. H. R. (2009). Neuropsicología de las emociones: el aporte de charles darwin. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 3(2), 225-233. <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439642484006.pdf>
- Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., & Sánchez, M. P. J. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana* (2 v.). Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, 2003. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*.
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11(2), 233-254.
- Garaigordobil, M. (2015). Ciberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vasco: Cambios con la edad. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 1069-1076.
- Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26(1), 47-54.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V.M. (2015). Efecto del Cyberprogram 2.0 sobre la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 19 (2), 289-305. doi: 10.1387/RevPsicodidact.10239.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. México: Paidós
- Gil, M. (2016). La complejidad de la experiencia emocional humana: emoción animal, biología y cultura en la teoría de las emociones de Martha Nussbaum. *Dilemata*, (21), 207-225. <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/412000020>
- Ging, D., Siapera, E. (2018). Special issue on online misogyny. *Feminist Media Studies*, 18(4), 515-524.
- GOLEMAN, D. 2001. An EI-Based theory of performance. En: Cherniss, C. y Goleman, D. (eds). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, págs.27-44.
- Harris, P. L., Johnson, C. N., Hutton, D., Andrews, G., & Cooke, T. (1989). Young children's theory of mind and emotion. *Cognition & Emotion*, 3(4), 379-400.

- Harris, P. L. (1992). *Los niños y las emociones: el desarrollo de la comprensión psicológica* (Vol. 8). Anaya-Spain.
- Hernández Prados, M. Á., & Solano Fernández, I. M. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED. Revista iberoamericana de educación a distancia*, 10, 17-36.
- Holfeld, B., & Grabe, M. (2012). An examination of the history, prevalence, characteristics, and reporting of cyberbullying in the United States. *Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives*, 117-142.
- Lacasa, C. S., & Ramírez, F. C. (2018). Consecuencias psicológicas, sociales y académicas del ciberbullying: una revisión teórica. *La Convivencia Escolar: Un Acercamiento Multidisciplinar. Volumen III*, 19.
- Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A. & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, 65, 1-8.
- Lopes, P. N., Salovey, P., y Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- López Hernáez, L., & Ovejero Bruna, M. (2018). Percepción de las consecuencias del bullying más allá de las aulas: Una aproximación cuasicuantitativa. *Pensamiento Educativo*, 55(1), 1-14.
- Lucas, J. M. (2017). El papel del educador social ante el ciberbullying. *Revista de Educación Social*, 491-498.
- Lugones Botell, Miguel, & Ramírez Bermúdez, Marieta. (2017). Bullying: aspectos históricos, culturales y sus consecuencias para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 154-162.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es Inteligencia Emocional? En J.M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 23-43). Madrid: Pirámide.
- Olweus D. (1989) Prevalence and Incidence in the study of antisocial behaviour: definition and measurements. En M. Klein (Ed.) *Cross-National research in self reported crime and delinquency*. Dordrecht, The netherlands: Kluwer

- Orange España (Marzo, 2019) *¿Eres la misma persona en redes sociales?* Youtube <https://youtu.be/6K0wtyDI2u4>
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>
- Pinazo-Calatayud, D. (2006). Una aproximación al estudio de las emociones como sistemas dinámicos complejos. *REME*, 22(9). https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Pinazo/publication/28126777_Una_aproximacion_al_estudio_de_las_emociones_como_sistemas_dinamicos_complejos/links/0c960528ca2c1ba688000000/Una-aproximacion-al-estudio-de-las-emociones-como-sistemas-dinamicos-complejos.pdf
- Rigby, K. (2003). *Consequences of Bullying in Schools*. The Canadian Journal of Psychiatry, 48, 583–590.
- Robbins, S. (1998). *Fundamentos de comportamiento organizacional*. (5.a ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés*, 12
- Sakellariou, T., Carroll, A., & Houghton, S. (2012). Rates of cyber victimization and bullying among male Australian primary and high school students. *School Psychology International*, 33(5), 533-549.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9 185-211.
- Sánchez-Núñez, M., & Latorre Postigo, J. M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1). https://www.researchgate.net/profile/M-Sanchez-Nunez/publication/263656705_Inteligencia_Emocional_y_Clima_Familiar/links/542f9b0a0cf27e39fa995b4c/Inteligencia-Emocional-y-Clima-Familiar.pdf
- Sánchez-Porro Frías, D. G., & González Ortega, E. (2017). Los programas de mediación escolar como herramientas para la promoción de unas relaciones de pareja saludables en la adolescencia. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.

- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695 - 729
- Sentse, M., Veenstra, R., Noona, K., Salmivalli C., (2015) A Longitudinal Multilevel Study of Individual Characteristics and Classroom Norms in Explaining Bullying Behaviors. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 43(5), 943-955.
- Thorndike. (1920) Intelligence and its use. *Harper's monthly Magazine*. pp 227-235
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Mejías Abad, J. J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13(1), 125-139.
- Vanderbilt, D., & Augustyn, M. (2010). The effects of bullying. *Paediatrics and child health*, 20(7), 315-320.
- Yelamos Torres, V., & Martín Ayala, J. L. (2022). Ciberyet: proyecto de intervención, desde la parentalidad positiva, para influir en los comportamientos de ciberbullying de los hijos adolescentes. *Ciberyet: proyecto de intervención, desde la parentalidad positiva, para influir en los comportamientos de ciberbullying de los hijos adolescentes*, 15-26.

10. Anexos

ANEXO 1:

Tabla 10.

Tabla de clasificación de algunas de las emociones complejas derivadas de las seis emociones básicas.

Emoción primaria	Emociones derivadas
Alegría	Amor, Placer, Diversión, Entusiasmo
Asco	Repugnancia, Rechazo, Disgusto
Ira	Exasperación, odio, Cólera, Rencor, Irritabilidad, Enfado, indignación
Miedo	Angustia, Incertidumbre, Preocupación, Nerviosismo
Sorpresa	Desconcierto, Sobresalto, Admiración, Asombro
Tristeza	Soledad, Pena, Pesimismo, Decepción

Fuente: tabla de elaboración propia

ANEXO 2: Métodos de medición de la Inteligencia Emocional

TIEMSC.

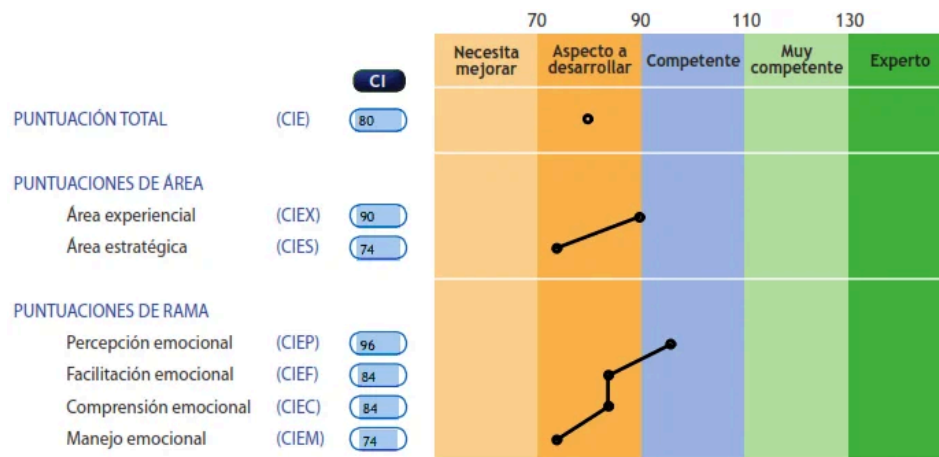


Figura 1. Ejemplo de resultados obtenidos tras aplicar el Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso. (Fuente:PERCEPTIANS

<https://perceptians.com/msceit-test-para-evaluar-la-inteligencia-emocional/>)

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE DANIEL GOLEMAN

En primer lugar, debes leer las siguientes afirmaciones sobre vuestras emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas. No olvidéis que no hay respuestas correctas o incorrectas, marca la que más se aproxime a vuestra preferencia.

	1	2	3	4	5
	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					5
2. Normalmente me preocupo por lo que siento.					5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.					5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					5
9. Tengo claros mis sentimientos.					5
10. Inconscientemente puedo definir mis sentimientos.					5
11. Casi siempre sé cómo me siento.					5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.					5
18. Aunque me siento mal, procuro pensar en cosas agradables.					5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					5
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me siento mal.					5

Figura 2. Ejemplo de test de inteligencia emocional Daniel Goleman (Fuente SCRIBD,

<https://es.scribd.com/>).

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo

(Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Aguila)

Apellidos y nombres : _____

Sexo : _____

Fecha de evaluación : ____/____/____

Edad : _____

Fecha de nacimiento : _____

Grado : _____

Examinador (a) : _____

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4

Figura 3. Ejemplo de plantilla del test ICE Bar-On (Fuente: SCRIBD <https://es.scribd.com/>).

ANEXO 3.

Cuestionario inicial acerca del *ciberbullying*.

El ciberbullying

Nombre

Fecha

- 1. Explica, con tus propias palabras, en qué consiste el *ciberbullying*.**

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. ¿Alguna vez has vivido una situación de *ciberbullying*? ¿Y alguien de tu entorno?**

.....

.....

.....

.....

.....

- 3. ¿Crees que el *ciberbullying* es algo que ocurre con normalidad? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

.....

.....

- 4. ¿A qué personas crees que puede afectar el *ciberbullying* de forma más común?**

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Cuál crees que es la razón por la que alguien realizaría *ciberbullying*?

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 4.

Ejemplos de imágenes para la actividad “Identificar el *ciberbullying*”.



ANEXO 5.

Cuestionario inicial acerca de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional

Nombre

Fecha

1. ¿Sabrías decir qué es la inteligencia emocional?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Crees que la inteligencia emocional es algo que posee todo el mundo?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Crees que es posible medir la inteligencia emocional de una persona?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué relación crees que puede tener la inteligencia emocional con el *ciberbullying*?

.....

.....

.....

.....
.....

- 5. ¿Se te ocurre alguna situación en la que emplees o veas empleada la inteligencia emocional en tu día a día?. Si es así haz un breve resumen.**

.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO 6.

Preguntas de la actividad *IEKahoot*.

1. Habilidad que permite dotar de significado a nuestras emociones.
2. Nos permite modular nuestra forma de pensar dependiendo del contexto.
3. Nos permite identificar nuestras propias emociones.
4. Es la capacidad de regular nuestras emociones y las de los demás
5. La percepción emocional nos permite cambiar de una emoción a otra con facilidad (*falso*)
6. La regulación emocional nos permite reconocer la influencia de nuestras emociones (*verdadero*)
7. La facilidad de pensamiento aprovecha la información que nos dan nuestras propias emociones (*verdadero*)
8. La comprensión emocional nos permite diferenciar nuestras emociones entre sí (*verdadero*)

ANEXO 7.

Video: *¿Eres la misma persona en redes sociales?*

<https://youtu.be/M34ONsjSU7c?si=N-TOkI3BoeWwvISh>



ANEXO 8.

Texto en el que se emplean los componentes de la inteligencia emocional, de la actividad “lectura y búsqueda”.

Esa mañana, cuando Sara entró a trabajar, se encontró con su compañero Rafa. Y aunque Rafa saludó como siempre, Sara se dio cuenta de que había algo raro en él. Su tono de voz era un poco más apagado, apenas hizo contacto visual y las ojeras se le marcaban un poco más que de costumbre. Un rato después, mientras Sara se encontraba rellenando unos informes, escuchó la voz de Rafa al otro lado del pasillo, parecía que estaba teniendo una conversación telefónica, aunque Sara notó cierta tensión en la voz de Rafa, y cómo éste respondía a su interlocutor bajando la voz, aunque hablando de forma algo frenética, como si no quisiese que nadie se enterara de lo que decía, pero al mismo tiempo, contestando con cierta intensidad. A los pocos minutos, Rafa entró a la sala donde se encontraba Sara, que aprovechó la oportunidad y dijo:

- ¡Rafa!, en un par de minutos termino con esto. ¿Quieres que vayamos a por un café?.

Y, aunque al principio Rafa dudó, acabó diciendo:

- Vale, si. Dame cinco minutos y bajamos.

Allí, frente a la máquina de café, Sara aprovechó la oportunidad, y le habló directamente.

- Oye, te noto una cara rara hoy, ¿te encuentras bien?

- Si, bueno, solo estoy un poco cansado, no he dormido demasiado bien, pero gracias por preguntar.

Aprovechando que Rafa se encontraba receptivo, Sara aprovechó la situación para intentar que hablase un poco más acerca de lo que le pasaba.

- Bueno, no te preocupes. Ya no queda tanta mañana, ¡ahora te vas a casa y te echas una siesta!

Con una pequeña sonrisa en la cara, Rafa negó con la cabeza y le hizo un resumen. Resulta que el día anterior había tenido una discusión con su pareja, por consiguiente, había dormido poco, y tampoco se encontraba de buen humor. Ahora acababan de hablar por teléfono, y la conversación podría haber ido mejor.

Se pasaron un rato hablando del tema, resulta que Rafa también se sentía culpable por algunas de las cosas que había dicho antes por teléfono; a lo que Sara le dijo que, al menos estaba siendo consciente de sus errores. Y que usase esa comprensión para intentar arreglar las cosas cuando llegase a casa, en vez de hundirse ahora, cuando no podía hacer nada.

Tras la conversación, Rafa se encontraba más animado, a lo que dijo:

- Tengo que darte las gracias por esta charla. La verdad es que hace un rato estaba bastante nervioso y no sabía muy bien qué hacer. Pero mientras hablábamos me he ido sintiendo más tranquilo, y pensando todo esto un poco más en frío, creo que he podido organizar un poco mejor mis ideas.

- No hace falta que me des las gracias, ¡todos necesitamos hablar de nuestros problemas de vez en cuando!

Al poco rato, cada uno volvió a su puesto de trabajo, y aunque Rafa no hizo alguna broma, como de costumbre, si que se le notaba más animado. Quedaron en verse al día siguiente, un rato antes de entrar a trabajar, para que Rafa contase qué tal había ido todo y, con suerte, celebrar que todo hubiese acabado bien.

- Líneas 2-4. Ejemplo de percepción emocional.
- Líneas 6-7. Ejemplo de percepción emocional.
- Línea 17. Ejemplo de manejo emocional.
- Líneas 22-23. Ejemplo de Comprensión emocional.
- Líneas 24-25. Ejemplo de Manejo emocional.
- Líneas 30-31. Ejemplo de Facilitación de pensamiento.

ANEXO 9.

Enunciados de la actividad “Esta sí, esta no”.

- Clara se encuentra jugando al ordenador en su casa. Durante una partida *online*, otro de los jugadores ha empezado a criticar su forma de jugar, después de acabar la partida, ha continuado escribiéndole mensajes en los que seguía metiéndose con ella.
- Tu hermano te ha escrito por *whatsapp*, y ha empezado la conversación llamándote feo, aunque es algo que siempre hacéis y a ti te hace un poco de gracia.
- Un grupo de amigos ha estado hablando a través de un chat grupal. A uno de ellos le ha molestado uno de los mensajes, en el que se criticaba su forma de vestir. El resto de compañeros no han creído que fuese para tanto, pero no han vuelto a criticarle más.
- Hoy, en el instituto, una compañera de clase llamada Sara, se ha caído subiendo unos escalones y se ha hecho daño en el brazo, por lo que ha tenido que ir al médico. Después, en el grupo de *whatsapp* de clase, una compañera ha hecho un *sticker* recordando la situación, y aunque a Sara no le ha hecho mucha gracia, el resto os habéis estado riendo varios días porque el *sticker* era muy gracioso.
- Tu amigo David lleva varios años soportando las burlas de otro compañero. Este, se dedicaba a subir mensajes a una red social que David tuvo que acabar desinstalando. Aún así, el otro chico sigue publicando los mismos mensajes y, aunque David no los ve, sufre mucho porque sabe que la situación sigue ocurriendo.
- Hoy, tu equipo de fútbol ha vuelto a perder, como casi siempre, aunque esta vez ha sido contra el equipo favorito de tu prima Sandra. Ella, como cada vez que ocurre esto, te envía un vídeo celebrando la victoria, obviamente no te hace gracia, pero como tampoco te importa mucho, se lo permites.

ANEXO 10.

Cartulinas de la actividad “verdadero o falso”.

**EL CIBERBULLYING PREDOMINA
EN LOS ADOLESCENTES QUE SE
ENCUENTRAN ENTRE LOS 12 Y
LOS 15 AÑOS
(VERDADERO)**

**EL CIBERBULLYING SOLO SE
REALIZA ENTRE PERSONAS
QUE YA SE CONOCEN
(FALSO)**

**LA ÚNICA SOLUCIÓN AL
CIBERBULLYING CONSISTE EN
DEJAR LAS REDES SOCIALES
(FALSO)**

**ENTRE LAS CAUSAS DEL
CIBERBULLYING SE
ENCUENTRAN UNA MALA
GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS
PERSONALES
(VERDADERO)**

**SI ALGUIEN ME INSULTA POR
REDES SOCIALES, LO MEJOR ES
SEGUIRLE EL JUEGO, ASÍ SE
CANSARÁ Y ME DEJARÁ
TRANQUILO/A
(FALSO)**

**NORMALMENTE, EL
CIBERBULLYING SOLO LE OCURRE
A AQUELLAS PERSONAS QUE NO
HABLAN MUCHO
(FALSO)**

**SI QUEREMOS REDUCIR EL
IMPACTO DEL CIBERBULLYING, ES
NECESARIA UNA BUENA
EDUCACIÓN ACERCA DE LAS
REDES SOCIALES E INTERNET
(VERDADERO)**

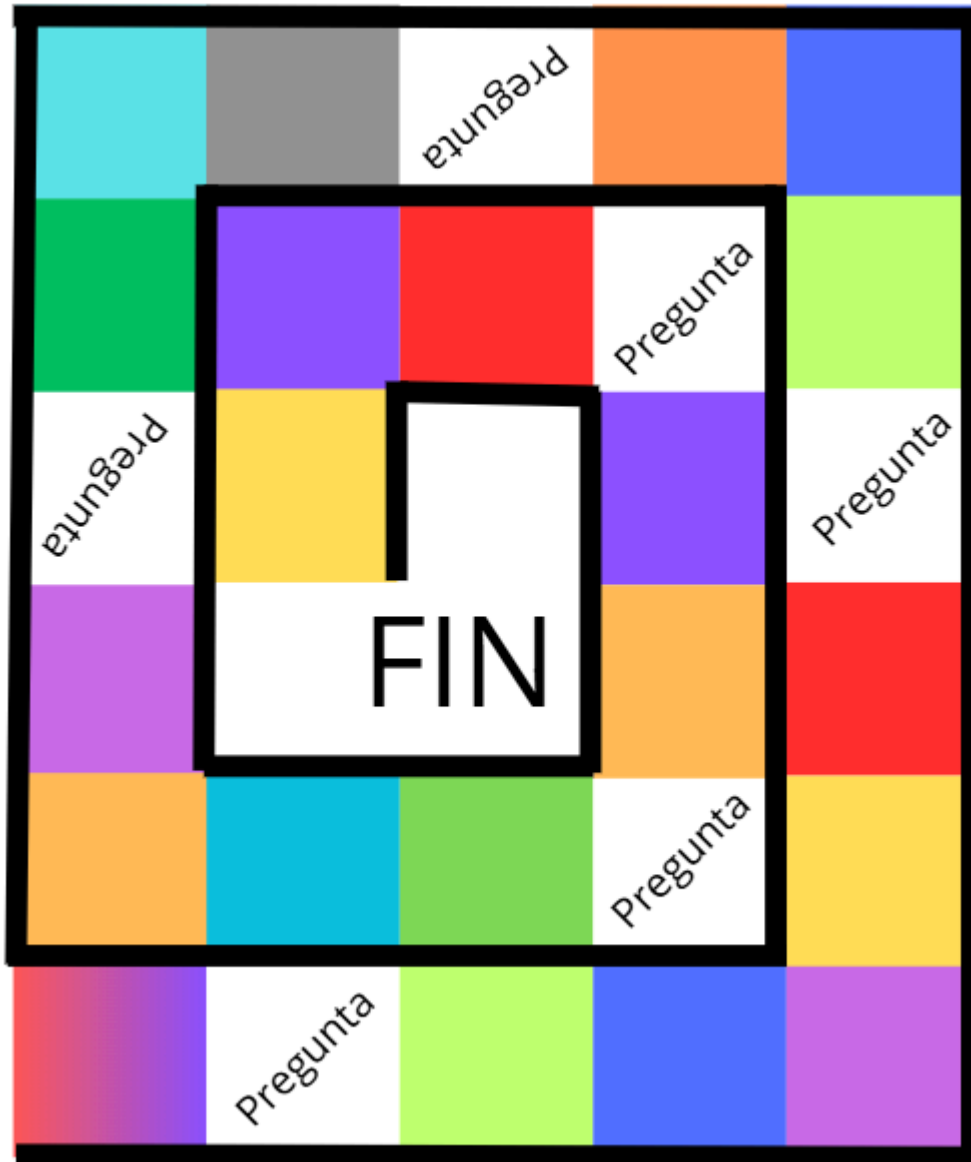
**SABER REGULAR MIS EMOCIONES ES
UNA DE LAS CLAVES PARA
RELACIONARME CON LAS PERSONAS,
YA SEA CARA A CARA O A TRAVÉS
DE UNA PANTALLA
(VERDADERO)**

**LOS CASOS DE CIBERBULLYING
SIEMPRE ACABAN DESCENDIENDO
CONFORME LAS PERSONAS SE
ACERCAN A LA EDAD ADULTA
(FALSO)**

**POR LO GENERAL, LAS
CHICAS SUFREN MENOS
CIBERBULLYING QUE LOS
CHICOS
(FALSO)**

ANEXO 11.

Juego de la oca con preguntas, de la actividad “oca”.



ANEXO 12.

Cuestionario final

Cuestionario final sobre el proyecto

Nombre:.....

Fecha:.....

- 1. Explica, con tus propias palabras, en qué consiste el *ciberbullying*.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. ¿Encuentras alguna diferencia entre lo que pensabas antes que era el *ciberbullying* y lo que sabes ahora? Si es así, ¿Cuál?.**

.....

.....

.....

.....

.....

- 3. Explica, con tus propias palabras, qué es la inteligencia emocional, también conocida como IE.**

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Sabrías enumerar los cuatro componentes de la inteligencia emocional según Salovey y Mayer? ¿Y cuál es el instrumento de medida de la inteligencia emocional según su modelo?

.....
.....
.....
.....
.....

5. ¿Podrías dar algunas pautas para prevenir el ciberbullying empleando la inteligencia emocional?

.....
.....
.....
.....
.....

6. ¿Cuál dirías que es el mayor aprendizaje que has obtenido en este proyecto?

.....
.....
.....
.....
.....

7. ¿Y lo más relevante para ti? (el aprendizaje, la forma en la que se realizan las sesiones, el trabajo en grupo, la relación con los compañeros...)

.....
.....
.....

.....
.....

- 8. Crees que, si a día de hoy, surgiese un caso de ciberbullying en tu entorno cercano (familia, amigos, compañeros de clase, etc.) ¿Podrías ayudar de alguna forma? ¿Cómo?.**

.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO 13.

Diploma de participación

