

Programa de convivencia e Inteligencia Emocional en Educación Secundaria

Noelia Carbonell Bernal

noelia.carbonell@unir.net

Fuensanta Cerezo Ramírez

fcerezo@um.es

Sheila Sánchez Esteban

sheila.sanchez@um.es

Inmaculada Méndez Mateo

inmamendez@um.es

Cecilia Ruiz Esteban

cruiz@um.es

Recibido: 3 de noviembre de 2018

Aceptado: 4 de diciembre de 2018

Para citar este artículo: Carbonell-Bernal, N., Cerezo-Ramírez, F., Sánchez-Esteban, S., Méndez-Mateo, I. y Ruiz-Esteban, C. (2019). Programa de convivencia e inteligencia emocional en Educación Secundaria. *Creatividad y Sociedad* (29) 62-82

Recuperado de: <http://creatividadysociedad.com/articulos/29/3>. Programa de convivencia e inteligencia emocional en educación secundaria.pdf

Resumen

Entre los problemas más destacados que se pueden encontrar en los centros educativos resalta el acoso escolar. En la actualidad, la Inteligencia Emocional está siendo un recurso muy utilizado en la prevención de este fenómeno. Los participantes del estudio fueron un total de 189 estudiantes de entre 11 y 15 años de los cuales 99 fueron chicas. El objetivo de nuestra investigación fue la elaboración de un programa cuyo objetivo era el fomento de la inteligencia emocional para prevenir y evitar las dinámicas de acoso escolar que ocurren en los centros educativos. Para la evaluación pretest y posttest de los niveles de acoso escolar y de Inteligencia Emocional se utilizaron los instrumentos siguientes: Test de Agresividad Escolar (Bull-S), Cuestionario de competencia social (MESSY), Test motivacional para adolescentes (SMAT), Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA) y Listado de adjetivos para la evaluación del autoconcepto (LAEA). Los resultados que se han obtenido mostraron que tras aplicar el Programa los alumnos mostraron un aumento de los niveles de Inteligencia emocional y una reducción de las conductas de acoso, especialmente en Competencia Social y empatía. Este trabajo evidencia la influencia de la Inteligencia Emocional y Acoso escolar, utilizando las nuevas tecnologías, facilitando así una herramienta útil para el profesorado.

Palabras clave

Acoso escolar · Inteligencia Emocional · prevención · adolescente

Abstract

High school bullying is one of the most prominent problems that can be found in schools. Currently, Emotional Intelligence is being a widely used resource in the prevention of this phenomenon. The study participants were 189 students between 11 and 15 years old, of which 99 were girls belonging to compulsory secondary education educational centers. The objective of our research was the application of a program whose objective was the promotion of emotional intelligence to prevent and avoid situations of school bullying that occur in the classroom. For the pretest and posttest evaluation of the levels of bullying and Emotional Intelligence, the following instruments were used: School Aggression Test (Bull-S), Social Competency Questionnaire (MESSY), Motivational Test for Adolescents (SMAT), child and adolescent self-control (CACIA) and List of adjectives for the evaluation of self-concept (LAEA). The results that were obtained showed that after applying the Program, the students showed an increase in emotional intelligence levels and a reduction in bullying behaviors, especially in Social Competence and empathy. This work demonstrates the influence of Emotional Intelligence and Bullying, using new technologies, thus facilitating a useful tool for teachers.

Key words

Bullying · Emotional Intelligence · prevention · adolescent

1. Introducción

El acoso escolar no es una problemática reciente puesto que se trata de un fenómeno que lleva instaurado en los centros educativos muchos años. Para combatirlo, se han diseñado multitud de programas centrados en distintas variables siendo estos programas tanto de prevención como de intervención. Actualmente, podemos observar como se han producido en la sociedad múltiples cambios tecnológicos, y como estos han transformado las características psicosociales de los adolescentes y estos aspectos debemos tenerlos en cuenta cuando vamos a confeccionar un programa para prevenir el acoso escolar (Cerezo, 2016).

Como podemos comprobar, las cifras de acoso detectadas en las aulas españolas arrojan cifras muy elevadas, tal y como evidencia el último informe realizado para la organización Save the Children (Sastre, 2016) cuyos datos reflejan niveles excesivamente preocupantes en la mayoría de las aulas de nuestro país. A pesar de que el acoso escolar es una problemática que puede darse en cualquier etapa escolar (Smith, Tallamelli, Cowie, Naylor y Chauhan, 2004), existen una serie de momentos en los que esta problemática adquiere más relevancia; como por ejemplo a los trece años, etapa donde los estudios muestran que hay más presencia de conductas de acoso debido a los cambios emocionales, físicos y de tipo cognitivo que se van produciendo a lo largo de este periodo evolutivo (Cerezo, 2009; Ortega y Lera, 2000).

Para trabajar sobre esta problemática se han desarrollado diferentes programas de prevención y/o actuación centrados en aspectos diversos tales como: la mediación, la educación en valores, la adecuada capacidad de resolución de conflictos... Entre los programas de prevención e intervención de acoso escolar más conocidos se destacan todos los que nos resultan más relevantes en el panorama nacional. Así, las investigaciones realizadas acerca de esta temática en nuestro país han permitido poder plantear múltiples programas preventivos y de intervención en acoso escolar como por ejemplo: "La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla" de Ortega (1998); el programa "Educar la convivencia para prevenir la violencia" (Ortega,

2000); "Enseñar a ser persona y a convivir. Un programa para secundaria" (Trianes y Fernández-Figares (2001); "Alumno ayudante" de Fernández, Villaoslada y Funes (2002); "Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión" (Díaz-Aguado, Martínez y Martín, 2004); "Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos" (Garaigordobil, 2000); "Programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia" (Garaigordobil, 2005); "CONVES. Programa para mejorar la convivencia escolar" (García Rincón y Vaca, 2006); "Intervención desde una perspectiva participativa" (Comellas, 2007); "La liga de alumnos amigos" (Benítez, Tomás de Almeida y Justicia, 2007); "Programa de educación en resolución de conflictos en tutoría" (García et al., 2009); "Cómo promover la convivencia: programa de asertividad y habilidades sociales (PAHS)" elaborado por Monjas (2009); "Programa de Educación de la Competencia Social en Alumnado de primaria (PECSA)" de Sánchez, Trianes y Rivas, 2009; "Acoso escolar y ansiedad social en niños: una propuesta de intervención en formato lúdico" (Caballo, Calderero, Carrillo, Salazar e Iruña, 2011); "Desarrollo de la competencia social y prevención del comportamiento antisocial" (Fernández-Cabezas, Benítez, Fernández, Justicia y Justicia-Arráez, 2011); "Intervención psicoeducativa y tratamiento diferenciado del bullying. Concienciar, Informar y Prevenir. El programa CIP" (Cerezo, Calvo y Sánchez, 2011); "Aprender a convivir. Un programa para la mejora de la competencia social del alumnado de Educación Infantil y Primaria" (Corredor, Justicia-Arráez, Pichardo y Justicia, 2013); "Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying. Ciberprogram 2.0" (Garaigordobil y Martínez- Valderrey, 2014); "Ciberbullying. Prevenir y actuar. Guía de recursos didácticos para Centros Educativos" (Luengo, 2014); más recientemente el programa "Aulas felices" (Alzina y Paniello 2017), entre otros.

Tras la revisión realizada acerca de los programas debemos concluir que no hemos encontrado ningún programa que trabaje la Inteligencia Emocional (IE) a través de las TIC para disminuir el acoso escolar. No obstante, los trabajos previos (Garaigordobil y Oñederra, 2010; Monjas, 2009) han asentado las bases y demostrado

la importancia que tiene trabajar este constructo en las aulas, determinando que los acosadores y las víctimas tienen bajos niveles de Inteligencia Emocional, lo que sirve para justificar nuestras consideraciones en la hipótesis de que aumentar dichas capacidades provocará una reducción de esos perfiles y por lo tanto, una disminución de los niveles de acoso escolar que se producen en las aulas. Por lo que como respuesta a esta situación se plantea un programa cuyo objetivo sea estimular la Inteligencia Emocional y cuya finalidad sea prevenir o intervenir de una forma efectiva en el acoso escolar, apoyándonos en el uso de las TIC. Para ello se han seguido los postulados de Goleman (1996) acerca de los componentes que forman parte de la Inteligencia Emocional, los cuales mostramos en la tabla 1.

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

Tabla 1. Los 5 componentes de la Inteligencia Emocional

Lo que nos proponemos trabajar con los alumnos por lo tanto son los componentes que, siguiendo lo establecido por Goleman (1996) forman parte de la denominada Inteligencia Emocional con la finalidad de poder evitar y/o actuar en todas aquellas circunstancias de acoso escolar que puedan darse en las aulas.

2. Método

2.1. Sujetos

En esta investigación se contó con la colaboración de un total de 189 alumnos de entre 11 a 15 años, escolarizados en 1º y 2º. Del conjunto de los sujetos, 90 eran chicos y 99 chicas, 47.6 % y 52.4 % respectivamente.

2.2. Instrumentos

Para la evaluación de las variables correspondientes a la Inteligencia Emocional y la detección de las situaciones de acoso escolar se utilizaron los cuestionarios que se presentan a continuación:

- El Test Messy es un cuestionario con el que se puede evaluar todas aquellas habilidades sociales concretas que están implicadas en todas aquellas conductas sociales consideradas como adaptativas, asimismo, este cuestionario evalúa aquellas conductas consideradas no adaptativas. Este cuestionario se contesta mediante una escala Likert formada por 4 alternativas de respuesta: 1; *Nunca*, 2; *A veces*, 3; *A menudo*, 4; *Siempre*. Los estudios realizados muestran que existen buenos índices de fiabilidad para el cuestionario, tal y como aparece reflejado en el estudio realizado por Matson, Rotatori y Helsel (1983) que arroja unos valores alfa de Cronbach de .54 a .80.
- Con la finalidad de conocer cual es el grado de Autocontrol, utilizamos el Cuestionario de Autocontrol Infantil y adolescente (CACIA) (Capafons y Silva, 1991) instrumento formado por cinco elementos diferenciados utilizados para medir el nivel de autocontrol en niños a partir de 10 años y adolescentes.

- La escala de Bryant (1982) es un cuestionario diseñado para evaluar los niveles de empatía que presentan los adolescentes, formada por un total de 22 ítems. Esta escala se centra en la evaluación de dos dimensiones de la empatía, en primer lugar, se evalúa la empatía afectiva y en segundo lugar se evalúan las creencias que tiene el sujeto acerca de la expresión de los sentimientos. El instrumento presenta un formato de respuesta dicotómico, donde solo puntúa la afirmación que está relacionada con una respuesta de tipo empático. Cuanto mayor sea la puntuación obtenida, mayor será la empatía que tiene el sujeto al que se le pasa el cuestionario. El rango de la puntuación se encuentra entre 0 y 22. El coeficiente de confiabilidad α de Cronbach de .79.
- Para la valoración de la motivación usaremos el Test motivacional para adolescentes (SMAT) de Sweeney, Cattell y Kruggun (1976). Mide la motivación de los adolescentes enfocándola a si se debe a factores internos (de la persona) o bien a factores externos (entorno que rodea al adolescente) está formada por un total de 10 ítems que se responden con verdadero o falso.
- El Test LAEA de Garaigordobil (2010) está formado por un listado de adjetivos cuyo objetivo es la evaluación del autoconcepto social, emocional, físico e intelectual desde los 12 hasta los 65 años. Esta prueba esta formada por un total de 57 adjetivos a los que se debe contestar eligiendo una entre cinco alternativas de respuesta; *Nada, Un poco Moderadamente, Bastante, Mucho*. En estudios realizados para comprobar la fiabilidad de todo el cuestionario, se ha obtenido un coeficiente Spearman-Brown de .83, y, por otro lado, 0.92 en el Alpha de Cronbach. Concretamente, nuestra atención se centra en la evaluación de la escala referida al Autoconcepto emocional, que se determina cuando el sujeto describe cual es la percepción que tiene el mismo acerca de su estado y autocontrol emocional, mediante la valoración de una serie de adjetivos relacionados

con el concepto que el sujeto tiene de si mismo a nivel emocional.

- Test de Agresividad entre escolares (Test Bull-S) se trata de un cuestionario sociométrico para medir la violencia entre escolares (Cerezo, 2012). Está formado por un total de 15 preguntas sobre los aspectos como el perfil de la víctima, quien es el agresor, la forma de acoso que se da... El cuestionario presenta un Alfa de Cronbach Agresor = .792; Víctima = .841 lo cual hace que este instrumento pueda ser considerado apto a la hora de realizar una evaluación hacer de la situación de acoso escolar en las aulas.

2.3. Procedimiento

Para aplicar este programa, primeramente, contactamos con los centros educativos en los cuales se iba a aplicar el programa para solicitar la colaboración y el consentimiento firmado de los padres e informarles del programa que se iba a llevar a cabo y cuál era la finalidad del mismo. La aplicación de los pre-test se realizó en horas lectivas previo acuerdo con los equipos docentes. Durante las dos semanas siguientes se aplicaron las sesiones del programa, tras haber sido programadas con los orientadores educativos y los docentes de los cursos en las aulas correspondientes. Las sesiones se impartían con una frecuencia quincenal precisando la asistencia de los docentes a dichas sesiones de tutoría con la finalidad de que ellos también conocieran el programa y se formaran en el manejo del mismo. Una vez realizadas todas las sesiones que forman parte de nuestro programa en el horario de tutoría, siendo estas un total de 5, se dejaron transcurrir cuatro semanas antes del postest.

2.4. Análisis de datos

A lo largo de la realización del análisis estadístico descriptivo utilizado en nuestro estudio, se utilizaron métodos descriptivos elementales, de tal forma que, con respecto a las variables cualitativas, lo que se realizó fue la obtención del número total

de casos detectados en cada categoría junto al porcentaje correspondiente a estos, a continuación, presentamos los datos más relevantes.

Para conocer la eficacia del programa, utilizamos un diseño estadístico de tipo cuasiexperimental de medidas repetidas pretest – post-test, cumpliendo con todos los valores éticos establecidos para realizar cualquier investigación con seres humanos.

2.5. Programa de intervención

El programa CIE (Convivencia e Inteligencia Emocional) se divide en 5 sesiones. En dichas sesiones, tras explicar al alumnado cuales son los componentes que forman parte de la Inteligencia Emocional de forma breve, se trabajaba de manera eminentemente práctica cada componente a través de una serie de tareas a realizar a lo largo de cada sesión. Los ejercicios se realizaban a partir de un aula virtual donde los alumnos podían trabajar utilizando las nuevas tecnologías, lo que les resultaba más motivador y se consiguieron elevados niveles de implicación en todos aquellos alumnos que participaron en nuestro programa (Bernal, Esteban y Ramírez, 2017; Carbonell, Cerezo y Sánchez, 2015).

El objetivo general del programa era prevenir las situaciones de acoso escolar del centro a través del aprendizaje y la práctica de la Inteligencia Emocional.

Los objetivos específicos del programa eran:

- Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Ser capaces de aceptar cumplidos y críticas.
- Ser capaces de realizar peticiones de manera adecuada.
- Ser capaces de manejar situaciones difíciles adecuadamente.
- Practicar herramientas de autorregulación emocional y la gestión de emociones negativas: ira, enfado, rabia, tristeza y frustración.
- Mejorar y trabajar la escucha activa.

- Conocer y utilizar adecuadamente el asertividad
- Mejorar las habilidades necesarias para expresarse en público.
- Mejorar las habilidades de comunicación con los demás.
- Aprender la manera más adecuada de manejar todo tipo de situaciones difíciles y resolver conflictos.

Este programa CIE estaba destinado principalmente a los alumnos que cursan 1º y 2º de la ESO, ya que en estos cursos es donde más incidencia suele presentar el acoso escolar, tal y como demuestran los estudios realizados acerca de esta temática (Cerezo, 2016). Este programa podía ser aplicado por los tutores siguiendo unas instrucciones básicas que eran facilitadas previamente. Para llevar a cabo el programa era necesario la conexión a internet para que el alumnado pudiese acceder al aula virtual a través de los dispositivos electrónicos disponibles en el centro educativo bajo la supervisión del docente.

El programa CIE está formado por un total de 5 sesiones en las que se trabajaban las distintas habilidades que forman parte de la Inteligencia Emocional, podemos ver la estructuración de estas sesiones en la figura 1.



Figura 1. *Contenidos de las sesiones*

errores orales en dirección productiva registrados de una manera secuencial a

2.5.1. Módulos del programa, temporalización e índice de actividades

El contenido de estas sesiones se desarrolla a través de distintas actividades

Módulo	Actividades	Temporalización
Módulo 1. Gestión emocional. Relacionarse con uno mismo	Nuestra balanza La cara de mi emoción Vídeo sobre empatía	Noviembre
Módulo 2. Habilidades de comunicación	Role playing técnicas de escucha activa Role playing técnicas de asertividad	Noviembre
Módulo 3. Empatía	Role playing de situaciones conflictivas en clase que deben resolverse con el uso de empatía	Diciembre
Módulo 4. Relacionarse con los demás	Técnica del semáforo Video sobre que es el autocontrol emocional y como utilizarlo	Diciembre
Módulo 5. Conclusión	Debate	Enero

Tabla 2. Temporalización y actividades

2.5.2. Contenido de las sesiones

Lo que se perseguía con la aplicación de este programa era el desarrollo transversal de una serie de atribuciones propias de la Inteligencia Emocional claramente relacionado con las capacidades sociales y personales más adecuadas para actuar frente al acoso escolar (empatía, asertividad, escucha activa, resolución de conflictos, etc.) a lo largo de los 5 módulos o sesiones que se impartían.

Las sesiones se impartían quincenalmente, durante la hora de tutoría, con una duración aproximada de unos 50 minutos por sesión. La duración de cada sesión se articulaba en dos partes: en los treinta primeros minutos de la sesión se explicaban las bases teóricas de cada módulo y en los veinte siguientes los alumnos realizaban los ejercicios prácticos propuestos en función de los contenidos que se habían trabajado ese día. A continuación, se detallan los contenidos por sesión:

Módulo 1. Gestión emocional. Relacionarse con uno mismo

En este módulo se les daba primero a los alumnos una explicación acerca de cuáles eran los objetivos que íbamos a trabajar en él, en qué consistía el programa CIE y que esperamos que ellos consiguiesen con el mismo. A continuación hablábamos sobre el conocimiento de nuestras propias emociones, cuales son las principales emociones que existen y como detectar estas a nivel cognitivo, emocional y conductual. Se exponía a los alumnos un video acerca de esta temática y se les explicaba que era el autocontrol y la empatía y los beneficios que conllevan utilizar estos elementos en la vida diaria. Seguidamente se pasaba a la realización de las actividades prácticas dentro del aula virtual previamente establecida para ello. En el primer ejercicio, denominado nuestra balanza, se pedía a los alumnos que describiesen tanto aspectos positivos como negativos de ellos mismos. En el segundo ejercicio, denominado la cara de mi emoción, se pedía a los alumnos que debían identificar las distintas emociones que aparecían en una serie de rostros expuestos en el aula virtual, explicando que emoción era, como se sentía el niño, que pensaba y cuál era su comportamiento como consecuencia de la emoción que sentía. Con las imágenes que utilizamos, se pretendía que el contenido de las fotografías fuese lo más ambiguo posible, de tal manera que algunas de las emociones que aparecían en esta imagen pudiesen ser fácilmente confundidas con otras emociones, como por ejemplo el miedo con la sorpresa. Lo que se pretendía con esta actividad es que los alumnos aprendiesen a identificar adecuadamente las emociones a través de las expresiones faciales, para poder conocer estas y actuar en función de aquello que se detectase.

En definitiva, con este módulo lo que se pretendía era que el alumnado adquiriese los conocimientos necesarios a nivel teórico y práctico para la identificación de sus emociones y cómo gestionarlas para no dejar que estas dominasen todos sus comportamientos.

Módulo 2. Habilidades de comunicación

Este módulo comenzaba con la parte teórica, en la que facilitamos al alumnado una serie de definiciones acerca de cuáles son las principales habilidades de comunicación, enfatizando sobre todo en la práctica y manejo de la escucha activa y la asertividad. En la parte práctica de este módulo se les enseñó cómo poner en marcha algunas de las principales técnicas asertivas, tales como el disco rayado o la ironía asertiva. El procedimiento que utilizábamos fue hacer primero la demostración de estas técnicas para después que fueran los propios alumnos quienes trabajasen estas técnicas en una serie de situaciones ficticias a través del “role-playing”.

Módulo 3. Empatía

En esta sesión, dentro de la parte teórica empezábamos con la definición del concepto de empatía para que supiesen que es y cómo practicarla. En esta sesión proyectábamos dos vídeos: uno sobre el concepto de empatía y otro sobre la vida de Gandhi. Como actividad práctica se les propuso que pusiesen ejemplos de situaciones que iban resolviendo con la empatía a través de la técnica de “role-playing”. El objetivo que perseguimos con este módulo era analizar la empatía desde los tres roles implicados en la dinámica del acoso escolar, para conseguir eliminar o minimizar los efectos del acoso escolar en dichos roles, así como la disminución de la frecuencia de estas conductas a través de las propias reflexiones y aportaciones que realizaban los alumnos sobre estas situaciones planteadas. De este modo los estudiantes conseguían prevenir y afrontar las situaciones de acoso desde cualquiera de los roles.

Módulo 4. Relacionarse con los demás

Nuestra penúltima sesión estaba enfocada a enseñar al alumnado como responder de forma adecuada cuando se encontrasen alterados. Comenzábamos este módulo explicando al alumnado cuales eran los objetivos que pretendíamos conseguir con nuestra sesión y que beneficios les aportaba conseguir este autocontrol continuando con una explicación teórica acerca de lo que es el control emocional y cómo se conseguía este. La parte práctica se enfocaba a través de la enseñanza de la denominada “técnica del semáforo” en la que se enseñaba a los alumnos una breve técnica de relajación seguida del pensamiento y de la ejecución de una adecuada respuesta a la situación que había provocado la pérdida de control, enseñándoles a manejar el control emocional. El procedimiento consistió en el uso de la técnica de role-playing, realizado por los alumnos tras el modelado de forma previa por el docente, presentándose una serie de situaciones donde los alumnos tenían que utilizar la técnica del semáforo. La sesión concluía con el visionado de una película sobre el control emocional y las consecuencias de no manejarlo de forma adecuada, realizándose un breve debate sobre este tema tras la visualización del citado video.

Módulo 5. Conclusión

En esta última sesión hicimos un debate con los alumnos y los tutores acerca del programa CIE, pidiendo su opinión y viendo aspectos a mejorar de los conceptos trabajados y de las actividades propuestas y como éstos les habían influido, incidiendo en que comportamientos habían mejorado y si las relaciones con los compañeros eran igual que antes de la aplicación del programa.

3. Resultados

Del total de los 189 alumnos estudiados se detectaron en la evaluación pretest un total de 18 casos implicados como agresores y víctimas, lo que representaba el

9.52% del total. En el gráfico 2 vemos cual fue la evolución de la distribución de ambos roles tras la aplicación de nuestro programa.

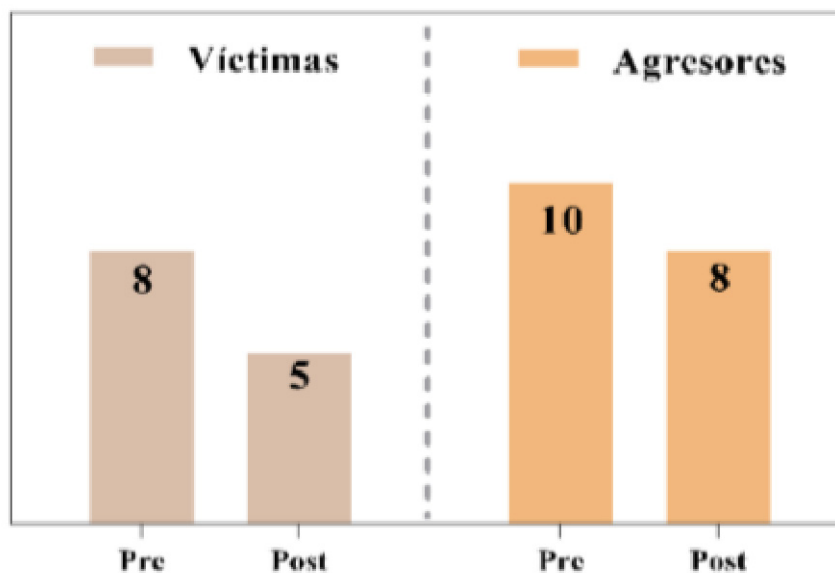


Figura 2. Evolución de la distribución de agresores y víctimas

Con respecto a la Inteligencia Emocional, los resultados muestran como los alumnos tras la aplicación del programa CIE habían aumentado la capacidad de identificar situaciones de acoso; la capacidad de empatizar con la víctima; y por ello afrontaban constructivamente aquellas situaciones de acoso que se daban dentro o fuera del centro educativo.

Los resultados podían ser generalizados a la vida cotidiana del alumnado y, por tanto, influir con sus conocimientos y actitudes sobre la convivencia y el acoso escolar en aquellos compañeros que no habían participado en el programa y que mostraban algún tipo de conducta desadaptativa relacionada con esta temática y, posteriormente trasladar estos a su vida extraescolar y más adelante en su vida adulta.

4. Discusión y conclusiones

Basándonos en los resultados que hemos obtenido, comprobamos como tras aplicar el programa CIE se produce un aumento de los diferentes constructos que componen la Inteligencia Emocional. Cabe destacar que, aunque actualmente se encuentran programas ya establecidos para trabajar en la mejora de la convivencia que acentúan la importancia de la IE como un aspecto que se debe trabajar (Garaigordobil y Oñederra, 2010; Monjas, 2009), este trabajo viene a cubrir el vacío existente en cuanto a programas específicos para la mejora de la IE y la reducción de los niveles de acoso escolar mediante el uso de las nuevas tecnologías. Así mismo, consideramos que es importante indicar que a lo largo de la aplicación de nuestro programa de intervención se han formado a los participantes para que puedan enfrentar y conocer aquellos comportamientos que están relacionados con la dinámica del acoso escolar, con la finalidad de que puedan detectarlas y hacer algo para eliminar estas, una vez que han sido detectadas, tal y como se ha hecho en otros estudios (Gómez-Ortiz, Romera y Ortega-Ruiz, 2017, Cerezo, 2016).

Observando los resultados que hemos obtenido tras la aplicación de nuestro programa, debemos concluir que el programa CIE mejora la Inteligencia Emocional ya que, tras la aplicación del mismo, el alumnado ha mostrado un aumento en sus niveles de empatía, es decir, de su capacidad de ponerse en el lugar de los demás. Así mismo, después de aplicar el programa CIE podemos comprobar como se ha producido una disminución con respecto a las víctimas y agresores que fueron previamente detectados. La reducción de ambos perfiles en la dinámica del acoso escolar nos lleva a concluir la importancia que tiene la aplicación de programas para combatir este problema. Los datos que hemos obtenido van en la misma dirección que los datos que aparecen en otros estudios (Garaigordobil, 2000; 2005; Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014a; 2014b; Gartz et al., 2012; Monjas, 2009). Por lo que debemos considerar que la etapa adolescente es un periodo evolutivo en el que se produce una madurez a nivel físico, cognitivo y emocional, por lo que no solo

nuestro programa puede estar influyendo en el aumento de estos niveles de empatía, pero si puede ser el responsable de la dirección en la que puede dirigirse este contenido (Goleman, 1996).

Por último, como sugerencias futuras, queremos añadir que puesto que los resultados obtenidos arrojan que hemos conseguido una mejora sensible de la convivencia en las aulas al reducirse los niveles de acoso que fueron previamente detectados, sería conveniente que este programa se aplicara a otras etapas educativas, con las adaptaciones que sean necesarias, a fin de comprobar la eficacia del programa en otras etapas. Este programa ha sido diseñado para ser aplicado a la población adolescente y preadolescente, aunque muchas de sus actividades, si son adaptadas, pueden ser aplicadas, a otros perfiles de edad, bien sea por encima o por debajo del citado rango de edad (Bernal et al., 2017; Carbonell, et al., 2015).

5. Limitaciones del estudio

Como conclusión, debemos añadir que, al igual que cualquier otro estudio, nuestra investigación presenta una serie de limitaciones que vamos a comentar a continuación. La población de referencia que hemos seleccionado está situada en los primeros cursos de Educación Secundaria en IES localizados en la provincia de Murcia, dicha población, puede mostrar un conjunto de características particulares que la puedan diferenciar de otras poblaciones estudiantiles de otras comunidades autónomas, por lo que sería interesante poder replicar la investigación que planteamos en otras comunidades autónomas, así como en otros niveles educativos. De igual manera, tampoco conocemos cuales podrían ser los efectos a largo plazo que se obtendrían tras la intervención, por lo que consideramos que podría resultar interesante realizar una nueva medida a la población objeto de estudio a lo largo del curso próximo o bien diseñar un estudio longitudinal para poder comprobar la eficacia de nuestro programa. Por último, el pequeño tamaño de nuestra muestra, nos indica que sería recomendable realizar estudios con poblaciones mas amplias, a fin de poder

verificar los resultados que hemos obtenido tras la aplicación de nuestro programa.

Bibliografía

ALZINA, R. B. Y PANIELLO, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.

BENITEZ, J. L., TOMÁS DE ALMEIDA, A. M. Y JUSTICIA, F. (2007). La liga de alumnos amigos: Desarrollo de las habilidades sociales del alumnado para prestar apoyo socioemocional. *Anales de Psicología* 23,185-192.

BRYANT, B. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 53, 413-425.

CABALLO, V. E., CALDERERO, M., CARRILLO, G. B., SALAZAR, I. C. E IRURTIA, M. J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños (II): Una propuesta de intervención en formato ludico. *Psicología Conductual* 19(3),611.

CAPAFÓNS, A. Y SILVA, F. (1995). *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA)*. TEA; Madrid.

BERNAL, N. C., ESTEBAN, S. S. Y RAMÍREZ, F. C. (2017). Estimulación de la inteligencia emocional como prevención del fenómeno "bullying" en alumnos víctimas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 427-430.

CEREZO, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394

CEREZO, F. (2012). *Test Bull-S. Test de evaluación de la agresividad entre escolares*. Madrid. Albor-Cohs.

CEREZO, F. (2016). *¿Son útiles los programas de intervención? ¿Cómo evaluar su*

eficacia? Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE).

CEREZO, F., CALVO, Á. R. Y SÁNCHEZ, C. (2010). *Programa CIP. Intervención psicoeducativa y tratamiento diferenciado del bullying, Concienciar, Informar Prevenir*. Madrid: Pirámide.

COMELLAS, M. J. (2007). *El observatorio de la violencia en las escuelas: Una mirada participativa para interpretar la dinámica relacional del alumnado*. En J.J. Gázquez, M.C. Pérez, A. J. Cangas y N. Yuste: *Mejora de la convivencia y programas encaminados a la prevención e intervención del acoso escolar*. Granada GEU (13-16).

CORREDOR, G. A., JUSTICIA-ARRÁEZ, A PICHARDO, M. C. Y JUSTICIA, F. (2013). *Aprender a convivir. Un programa para la mejora de la competencia social del alumnado de Educación Infantil y Primaria*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(31), 883-894.

DÍAZ-AGUADO, M. J., MARTÍNEZ, R. Y MARTÍN G. (2004). *Prevención de la violencia y la lucha contra la exclusión desde la adolescencia. La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio. Volumen 1: Estudios comparativos e instrumentos de evaluación*. Madrid: Instituto de la Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

FERNÁNDEZ-CABEZAS, M. BENÍTEZ, J. L., FERNÁNDEZ, E., JUSTICIA, F., Y JUSTICIA-ARRÁEZ, A. (2011). *Desarrollo de la competencia social y prevención del comportamiento antisocial en niños de 3 años*. *Infancia y Aprendizaje: Journal for the Study of Education and Development*, 34(3), 337-347.

FERNÁNDEZ, I., VILLOSLADA, E. Y FUNES, S. (2002). *Conflicto en el centro escolar. El modelo de "alumno ayudante" como estrategias de intervención educativa*. Madrid. Catarata.

GARAIGORDOBIL, M. (2000). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.

GARAIGORDOBIL, M. (2005). *Diseño y evaluación de un programa de intervención*

socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.

GARAIGORDOBIL, M. (2011). *LAEA. Listado de adjetivos para la evaluación del autoconcepto en adolescentes y adultos*. Madrid: Pirámide.

GARAIGORDOBIL, M. Y MARTÍNEZ- VALDERREY, V. (2014a). *Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying. Cyberprogram 2.0*. Madrid: Piramide

GARAIGORDOBIL, M. Y MARTÍNEZ-VALDERREY, V. (2014b). Effect of the Cyberprogram 2.0 on the reduction of victimization and the improvement of social competence in adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 19, 289-305. doi: 10.1387/RevPsicodidact.10239

GARAIGORDOBIL, M. Y OÑEDERRA, J. (2010). Inteligencia Emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*. 3(2), 243-256.

GARCÍA, D. Á., PÉREZ, L. Á., PÉREZ, J. C. N., PÉREZ, C. R., GARCÍA, J. A. G. P. Y CASTRO, P. G. (2009). Efectos sobre la conflictividad escolar de un programa de educación en resolución de conflictos en tutoría. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 189-204.

GARTZIA, L., ARITZETA, A., BALLUERKA, N. Y HEREDIA, E. B. (2012). Emotional intelligence and gender: beyond sex differences. *Anales de Psicología*, 28(2), 567-575.

GOLEMAN, D. (1996) *La inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona.

GÓMEZ-ORTIZ, O, ROMERA, E Y ORTEGA-RUIZ, R. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social, y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 88, 27-38.

LUENGO LATORRE, J.Á. (2014). *Ciberbullying. Prevenir y actuar. Hacia una ética de las relaciones en las Redes Sociales. Guía de recursos didácticos para Centros*

Educativos. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de: <http://www.copmadrid.org/webcopm/recursos/CiberbullyingB.pdf>

MATSON, J., ROTATORI, A. Y HELSEL, W. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: the Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY). *Behavior Research Therapy*, 21(49), 335-340.

MONJAS, M^a I. (Dir.) (2009). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.

ORTEGA, R. (coord.) (1998). *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Sevilla: Conserjería de Educación y Ciencia.

ORTEGA, R. Y LERA, M.J. (2000). The Seville Anti-bullying in school Project. - *Aggressive behavior*, 26, 113-123.

SÁNCHEZ, A. M., TRIANES, M.V. Y RIVAS, T. (2009). Resultados de una intervención con el Programa de Educación de la Competencia Social en Alumnado de primaria (PECSA). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62(4), 303-323.

SASTRE, A. (coord) (2016). *Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia*. Madrid: Save the Children España

SMITH, P. K., TALAMELLI, L., COWIE, H., NAYLOR, P. Y CHAUHAN, P. (2004). Profiles of non-victims, escaped victims, continuing victims and new victims of school bullying. *British journal of educational psychology*, 74(4), 565-581.