
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Martínez Bardaji, Laia; Rodríguez Cortes, Lluïsa, dir. EMOCIONALMENT : programa de prevenció de l'assetjament escolar. 2022. 71 pag. (805 Grau en Criminologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/264883>

under the terms of the  license



Treball de Final de Grau en Criminologia

EMOCIONAL-MENT:

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR

Laia Martínez Bardají

Tutora: Lluïsa Rodríguez Cortés

Treball Final de Grau

Grau en Criminologia

Curs 2021-2022

20 de maig de 2022

Paraules: 7250

Li dedico aquest treball a la meva tutora Lluïsa,

Per acompanyar-me durant tot el procés,

I a la meva família,

Per ser la meva font de suport

RESUM

El present treball té l'objectiu de disminuir de l'assetjament escolar des d'una perspectiva emocional i dirigit als joves de 1r d'ESO. Per dur a terme aquest treball, s'ha realitzat prèviament una recerca d'aquest fenomen, tenint en compte, les dades en l'àmbit estatal, autonòmic i europeu, i també, les formes en què és més usual que es doni aquest maltractament, i els programes que tenen com a objectiu prevenir-lo. Després, s'ha analitzat diferents models d'educació emocional com ara, el de Bisquerra, o el d'Ana Peinado, presents al llarg del treball. La següent fase ha consistit en el disseny del programa "*EMOCIONAL-MENT: programa de prevenció de l'assetjament escolar*", que tenint en compte el marc teòric s'ha elaborat en cinc unitats didàctiques (reconeixement de les emocions, autoestima, autocontrol, habilitats socials, optimisme i felicitat) on en cadascuna d'aquestes s'ha treballat un aspecte en concret per prevenir l'assetjament escolar, i dues avaluacions, una inicial i una final, amb la finalitat d'avaluar si el programa ha aconseguit la reducció d'aquest fenomen. Finalment, s'inclouen les conclusions i les línies de futur, on es resumeix la informació essencial d'aquest treball, i es fan noves propostes per dur a terme un programa de prevenció basat en una problemàtica diferent.

Paraules clau: assetjament escolar, educació emocional, joves, prevenció, programa

ABSTRACT

This work is aimed at reducing bullying from an emotional perspective and aimed at the young people of the 1st of ESO. In order to carry out this work, an investigation of this phenomenon has been carried out beforehand, taking into account the data at the state, the autonomous community and the European level, as well as the ways in which it is most common for such abuse to take place, and the programmes aimed at preventing it. Later, different models of emotional education such as Bisquerra, and Ana Peinado, present throughout the work, have been analysed. The next phase consisted of the design of the "*EMOTIONAL-MENT: programa de prevenció de l'assetjament escolar*", which, taking into account the theoretical framework, was drawn up in five didactic units (emotional recognition, self-esteem, self-control, social skills, optimism and happiness) where each of these has worked on one particular aspect to prevent bullying, and two evaluations, one initial and one final, in order to assess whether the program has achieved the reduction of this phenomenon. Finally, it includes the conclusions and those of future lines, summarising the essential information of this work, and new frameworks are proposed to carry out a prevention programme based on a different problem.

Keywords: bullying, emotional education, youth, prevention, program

1. INTRODUCCIÓ	8
2. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL A LA TEMÀTICA	9
2.1 DEFINICIÓ D'ASSETJAMENT ESCOLAR	9
2.1.2 FORMES D'ASSETJAMENT ESCOLAR	10
2.2 DEFINICIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL	11
2.2.1 TIPOLOGIES DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS	12
3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ	13
3.1 RELACIÓ: ASSETJAMENT ESCOLAR I EDUCACIÓ EMOCIONAL	13
3.2 QUÈ DIUEN LES DADES?	14
4. MARC JURÍDIC I LEGAL	16
5. PROGRAMES DE PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR	18
6. PROPOSTA DE PROGRAMA	20
6.1 DENOMINACIÓ DEL PROGRAMA	20
6.2 DESCRIPCIÓ GENERAL	20
6.3 JUSTIFICACIÓ I MARC DE REFERÈNCIA	22
6.4 DESTINATARIS DIRECTES	23
6.5 UBICACIÓ I COBERTURA	24
6.6 OBJECTIUS DEL PROGRAMA	24
6.6.1 OBJECTIUS GENERALS	24
6.6.2 OBJECTIUS ESPECÍFICS	25
6.7 CALENDARI	25
6.8 ORGANITZACIÓ I MECANISMES DE FUNCIONAMENT:	26
6.8.1 ESTRUCTURA INTERNA	26
6.8.2 RELACIONS EXTERNES	27
6.8.3 METODOLOGIA: PARTICIPACIÓ DELS DESTINATARIS	27

	7
6.9 COMUNICACIÓ I PROMOCIÓ	29
6.10 RECURSOS	29
6.10.1 RECURSOS HUMANS	29
6.10.2 INFRAESTRUCTURES I INSTAL·LACIONS	30
6.10.3 RECURSOS MATERIALS I MITJANS TÈCNICS	30
6.11 FINANÇAMENT	30
6.12 AVALUACIÓ DE RESULTATS	30
7. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS	32
7.1 SÍNTESIS I IMPLICACIONS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES	35
7.2 LIMITACIONS TREBALL I POSSIBLES LÍNES DE FUTUR	36
BIBLIOGRAFIA	38
ANNEX 1: ACTIVITATS	44
SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA	44
SESSIÓ 2: SENTIR-ACTUAR	49
SESSIÓ 3: EL PODER DE LA PARAULA	52
SESSIÓ 4: DE L'ODI AL AMOR	55
SESSIÓ 5: COMPTES AMB MI	58
SESSIÓ 6: JUNTS ANEM MÉS LLUNY	61
SESSIÓ 7: TANCAMENT DEL PROGRAMA	64
ANNEX 2: CALENDARI	69
ANNEX 3: CARTELL PROGRAMA EMOCIONAL-MENT	70

1. INTRODUCCIÓ

Les relacions socials que tenim a cada etapa de la nostra vida són significatives pel nostre desenvolupament. Pensar a relacionar-se socialment pot sonar en un principi com un fet positiu, això no obstant, no és sempre així. Per aconseguir que siguin sanes, cal treballar-les des de ben petits, fet que ajudarà a prevenir futurs problemes de violència i d'assetjament escolar.

Partint d'aquesta base, l'objectiu del present treball és FER UN PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR des de l'EDUCACIÓ EMOCIONAL, que s'anomenarà "*EMOCIONAL-MENT: Programa de prevenció de l'assejament escolar*", ja que, es pretén aconseguir la reducció de les conductes d'assetjament escolar, així com, fomentar el bon clima a l'aula mitjançant l'ús adequat de les emocions en els alumnes.

Cal destacar la importància en fer un programa des de la perspectiva criminològica. Les raons són varies, per exemple, el criminòleg és capaç d'analitzar aquells punts forts i dèbils que es presenten, ja sigui en la societat, en una classe o en l'àmbit individual i proposar un programa on es doni major impuls als factors positius i rebaixar la nocivitat dels negatius. També, és capaç d'arribar als alumnes i conèixer els seus sentiments, sempre, respectant el seu dol i tenint en compte la victimització secundària per així evitar-la. Finalment, té la base pedagògica per ensenyar les pautes bàsiques del comportament i aconseguir una convivència ordenada i pacífica.

Aconseguits tots aquests objectius, podrem començar a elaborar un programa de prevenció que ofereixi les mancances de la resta, ja que, molts se centren per exemple en un fenomen, com ara, l'assetjament físic, però n'obliden les causes que el generen. Per tant, gràcies a l'educació emocional, es podrà proposar un programa on seran capaços disminuir la violència, i donar pas, a una cultura de suport entre iguals.

2. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL A LA TEMÀTICA

“L’assetjament escolar és un dels majors problemes de salut de la humanitat” (OMS, 2003). El primer pas, abans de fer el programa, és conèixer a què fan referència els termes principals: assetjament escolar i educació emocional.

2.1 DEFINICIÓ D’ASSETJAMENT ESCOLAR

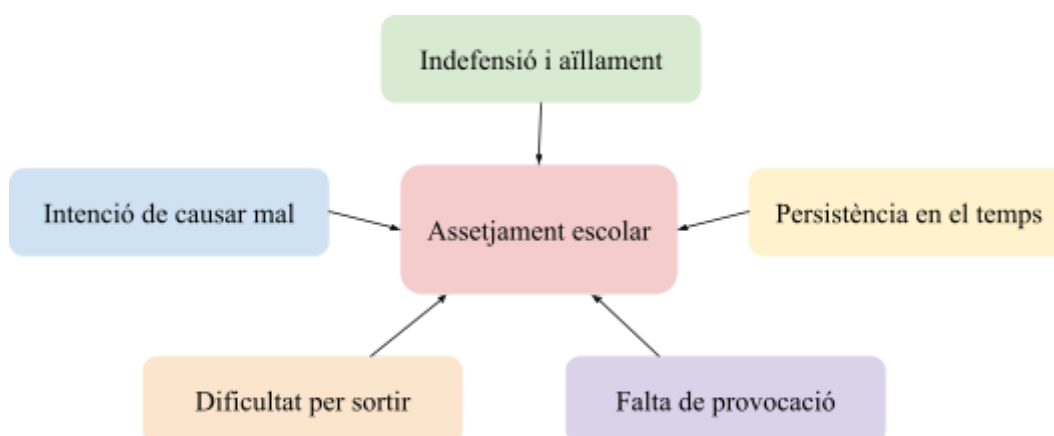
Per una banda, el primer d’aquest, ha estat definit per Olweus, pioner en la investigació de l’**assetjament escolar** com:

*“Forma de maltrato, que supone **intencionalidad**, que es perjudicial y que se produce de forma **persistente** de un estudiante o grupo de estudiantes, hacia otro compañero, generalmente más débil, que pasa a convertirse en su víctima habitual, **sin que medie provocación** y, lo que quizá le imprime el carácter más dramático, es la **incapacidad** percibida de la víctima **para salir de esa situación**, acrecentando la sensación de **indefensión y aislamiento en la misma**”* (Olweus, 1998)

Per tant, per parlar d’assetjament escolar aquest ha de ser: 1) Intencional, 2) Persistent 3) Sense provocació per part de la víctima, i 4) Amb dificultat per sortir-se d’aquesta situació, i 5) Generar indefensió.

Gràfic 1

Definició assetjament escolar:



Font: elaboració pròpia.

2.1.2 FORMES D'ASSETJAMENT ESCOLAR

Segons Bisquerra, les conductes pròpies de l'assetjament són molt diverses, i depenen en certa manera de factors com l'edat, el gènere, el context, d'entre altres. A mesura que passa el temps, s'han anat inclouent noves formes de maltractament, així doncs, primerament a la dècada dels setanta es va tipificar el **maltractament físic**, aquest el formaven actes com donar empentes, pegar o amenaçar.

Posteriorment, es va començar a incloure el **maltractament verbal**, aquest podia consistir a insultar, burlar-se d'un company, posar sobrenoms, difondre rumors falsos, posar en ridícul en públic, amb la intenció de fer mal emocionalment a través de la paraula.

A partir del s. XX es va incloure la forma d'assetjament mitjançant l'**exclusió social**, com ara, no deixar participar, discriminar, deixar de parlar-li, no deixar jugar a la víctima, o parlar malament d'ella per difondre rumors falsos.

I, avui en dia també es parla de **ciberassetjament**, que pot ser la barreja de les conductes descrites anteriorment, però sense la forma física, i té l'objectiu de fer mal a qui ho rep a través de la xarxa social.

Finalment, altres formes típiques recentment són **la coacció i la intimidació**. La primera pot produir-se mitjançant amenaces físiques o verbals, també mitjançant el xantatge o la imposició d'autoritat i la finalitat és aconseguir sotmetre a l'altre a la voluntat de qui ho imposa. En canvi, **la intimidació** busca causar por a qui la rep per tal que obeeixi el que li mana qui l'exerceix, en aquest sentit, pot consistir a espantar, acorralar o amenaçar.

En referència al maltractament psicològic, Bisquerra no el referència explícitament, ja que, considera que en totes les formes d'assetjament hi ha implícitament un mal psicològic. (Bisquerra, 2003).

2.2 DEFINICIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL

“L'educació emocional és l'eina bàsica per acompanyar i facilitar l'aprenentatge d'estratègies que permetin la gestió dels estats emocionals negatius que ens aproximen a triar la violència com a resolució momentània dels conflictes personals o socials.” (Ortegón, 2018).

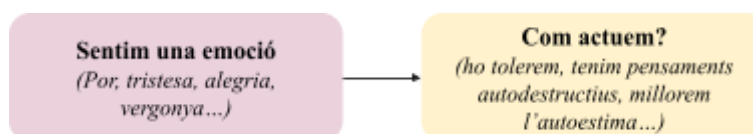
Per altra banda, en referència a l'educació emocional, cal explicar primerament que la conducta humana està dividida en tres unitats d'anàlisi relacionades entre si: 1) **la cognició**; definida com l'activitat mental que engloba qualsevol mena de pensament, expectatives, etc., 2) **l'emoció**; entesa com la reacció de l'organisme caracteritzada per una excitació, pertorbació que predisposa a l'acció, i 3) **la conducta motora**; definida com la resposta manifesta o visible de l'ésser humà i que compren els moviments, conductes d'apropament, evitació, consum, etc. (Peinado, 2016).

Les emocions, aleshores, tenen tres funcions bàsiques: se'n carreguen de **preparar l'acció**; ja que són el nexa entre els estímuls rebuts del medi i les respostes de l'organisme, **delimiten del comportament del futur**; perquè influeixen en l'assimilació d'informació que servirà per donar resposta en el futur a fets semblants, i **regulen de la interacció social**; són un mirall dels nostres sentiments i la seva expressió permet als observadors fer-se una idea del nostre estat d'ànim. (Peinado, 2016)

El que es pretén amb l'educació emocional, és conèixer que són les emocions i quins efectes tenen en la nostra forma d'actuar. D'aquesta manera, es pren consciència de la predisposició a l'acció que acompanya a les emocions, i conèixer-nos a nosaltres millor, i com reaccionem davant les diferents situacions.

Gràfic 2

Relació emocions i actuacions:



Font: Elaboració pròpia.

2.2.1 TIPOLOGIES DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Unes de les principals competències emocionals són segons Peinado (2016) les següents:

Taula 1

Continguts tractat i competència

	CONTINGUT TRACTAT	COMPETÈNCIA
Reconeixement d'emocions	Distinguir les emocions per adaptar-les i regular la conducta	<i>Conciència emocional</i>
Autoestima	És el fruit de l'autoconeixement (imatge que tenim de nosaltres mateixos) i l'autovaloració (opinió que tenim sobre aquest coneixement).	<i>Conciència d'un mateix</i>
Autocontrol o autoregulació emocional	Capacitat per poder actuar a mesura que desitgem, de forma adequada i el no deixar-nos influir per les emocions negatives.	<i>Autonomia emocional</i>
Habilitats socials	Relacionar-se adequadament: saber escoltar, fer preguntes, donar les gràcies, saber iniciar i mantenir una conversació, demanar disculpes...	<i>Competència social</i>
Optimisme	Associat a una millora en l'estat d'ànim major satisfacció, i resolució activa de problemes.	<i>Competència pel benestar</i>

Font: elaboració pròpia.

3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

3.1 RELACIÓ: ASSETJAMENT ESCOLAR I EDUCACIÓ EMOCIONAL.

Definits els anteriors conceptes, cal comprovar si hi ha relació entre l'educació emocional i l'assetjament escolar, o pel contrari és espúria. Per a realitzar-ho s'ha fet una revisió de diferents informes que tracten el tema.

En primer lloc, Cicchetti i Bukowski afirmen que *“La conseqüència d'un bon treball en competències emocionals es tradueix en construir i mantenir èxit en les interaccions escolars, i l'aprenentatge en l'adaptació i ajust psicosocial dels alumnes.”* (Cicchetti i Bukowski, 1995). És a dir, l'aprenentatge en educació emocional influeix perquè les relacions socials siguin sanes i no basades en violència.

En segon lloc, Cillessen i Bellmore, evidencien que els protagonistes de conductes d'assetjament escolar, tant agressors com víctimes, tenen un baix nivell en el desenvolupament de competències emocionals. En canvi, aquells que tenen més cooperació i més èxits en l'àmbit social, són els que mostren un nivell alt en aquestes competències. L'explicació que donen és que pel fet de tenir escassa habilitat en resoldre els conflictes actuen de manera violenta en comptes d'utilitzar mecanismes alternatius més pacífics, (Cillessen i Bellmore, 2011).

Finalment, a la mateixa conclusió, va arribar Pino-Juste (2019), qui estableix que els alumnes protagonistes d'assetjament escolar, independentment agressors o víctimes, són aquells que un benestar psicològic més baix, per tant, menys desenvolupades les competències emocionals.

3.2 QUÈ DIUEN LES DADES?

Coneguda la relació existent entre educació emocional i assetjament escolar, cal revisar que diuen les dades sobre la incidència d'aquest fenomen:

A nivell europeu, l'enquesta **PISA, sobre el benestar dels estudiants** l'any 2015 va enquestar a 540.000 a estudiants de 72 països de secundària sobre l'assetjament en el seu centre. Els resultats van evidenciar que un (11%) dels estudiants havien patit burles d'altres companys, un (4%) afirmava haver patit agressions físiques, com empentes.

A escala estatal, **El Defensor del Pueblo** al 1999 va realitzar un total de 3.000 entrevistes a professors i alumnes en 300 centres educatius, amb l'objectiu de conèixer els tipus de maltractament més freqüents. Les conclusions van ser que un total de (30%) havia manifestat ser víctimes d'agressions verbals, seguit de ser ignorats (14%), i en últim lloc de xantatges i amenaces (8%). També des del punt de vista dels agressors, s'evidencia que la incidència més elevada verbalment (40%)

El segon estudi, realitzat pel **Centro Reina Sofia per l'Estudi de la Violència** al 2005, van entrevistar telefònicament a 800 adolescents. Els resultats d'aquest estudi van ser, que (14,5%) es va sentir víctima d'assetjament escolar, el tipus més prevalguda va ser (82,8%) emocional, seguit del físic (50,9%).

També, **La Fundació ANAR i Mútua Madrilenya** l'any 2018, va enquestar a 18.753 alumnes, tant de primària com de secundària i 387 professors del territori espanyol, els quals afirmaven que des de l'any 2015 l'assetjament havia augmentat un (240%). Els casos més típics eren insults i malnoms (79,8%), seguit d'empentes, escopinades (38,8%), cops o puntades de peu (29,9%) i en últim lloc, l'aïllament (25,8%)

Finalment, En relació amb els estudis realitzats a Catalunya, **l'Enquesta de Convivència Escolar i Seguretat a Catalunya** l'any 2006 evidenciava que d'entre la població de mostra (alumnes d'entre 8 i 18 anys), el maltractament verbal era el més freqüent seguit del maltractament físic.

També a Catalunya, es recull de la Generalitat l'enquesta de l'any 2016-2017, ***l'Estudi de Convivència Escolar***, on es preguntava a més de 8.500 joves escolaritzats a Catalunya de 12 a 18 anys amb l'objectiu de conèixer com era la convivència dins l'Escola. Els resultats obtinguts van ser que la percepció que tenien els alumnes sobre els casos de maltractament va en augment cada any, en segon lloc, que quan són testimonis d'assetjament majoritàriament les noies ajuden o tenen la intenció d'ajudar, però els nois, s'hi afegeixen o creuen que és merescut. També, afirmaven que aproximadament un (95%) dels alumnes van estar convençuts que hi ha assetjament als instituts de Catalunya. Finalment, un (16%) dels alumnes afirmava que tenia molta por en ser víctima de maltractament escolar.

Per tant, prenent en consideració aquestes dades es ressalta la importància de fer programes de prevenció que erradiquin aquest fenomen perquè continua estant molt present en la societat.

4. MARC JURÍDIC I LEGAL

En l'àmbit europeu la **Convenció dels Dret del Infant (1989)** rescull en l'article 19, que: *“Els estats membres han de prendre totes les mesures legislatives, administratives, socials i educatives apropiades per protegir l'infant contra totes les formes de violència física o mental, lesions, abusos, abandonament o tracte negligent, maltractament o explotació, inclosos els abusos sexuals, físics o mentals, mentre està sota la tutela dels seus pares, tutors legals o de qualsevol altra persona que en tingui la tutela.”* D'aquesta manera, es ressalta l'objectiu de protegir per part dels Estats membres, qualsevol forma de violència que pugui patir l'infant.

Per altra banda, en l'àmbit estatal són tres lleis les que cal anomenar: En primer lloc, la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**, l'article a bis), on s'afirma la prohibició de qualsevol classe de discriminació, i en conseqüència, de l'assetjament escolar, i en l'article 71.1, s'estableix que les administracions educatives han de garantir el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional. En segon lloc, la **Ley Orgánica 1/1996 de 15 de enero, de protecció jurídica del menor d'edad**, on s'estableix a l'article 13.1 que estableix el deure d'actuar davant d'una situació de maltractament, especialment, pels professors o autoritats. En tercer lloc, l'article **1 de la Llei 26/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i a l'adolescència**, que estableix el deure de respectar al conjunt dels membres del centre escolar (professors i companys).

Finalment, en l'àmbit autonòmic, es important mencionar la **Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació**, l'article 30 i 32, on s'estableix respectivament que, els centres educatius tenen l'obligació d'establir mesures per promoure la convivència, i mecanismes de resolució pacífica de conflictes, i per altra banda, l'article 32 aposta per la mediació com a procediment de prevenció i resolució de conflictes. Aquesta idea, ve recollida també en el **Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'Autonomia dels Centres Educatius**, article 19, i 23, on s'obliga de nou en la resolució i prevenció de conflictes a través de la mediació.

Per altra banda, en referència a la normativa sobre Educació socioemocional, s'estableix en el **Decret 279/2006, de 4 de juliol, de drets i deure de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya**, estableix en l'article 8.2, la obligació d'educar emocionalment per tal que l'alumne es capaciti pel desenvolupament de relacions harmòniques amb ell mateix i amb els altres.

Malgrat que al **Codi Penal** no està tipificat explícitament aquest delicte, quedaria inclòs dins el Títol VII: De las torturas y otros delitos contra la integridad moral. En concret, les manifestacions de l'assetjament escolar podrien ser lesions (delicte de lesions, art. 147 i ss.), amenaces (art. 169), coaccions (art. 172) o injúries (art. 208).

5. PROGRAMES DE PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR

La importància dels programes en assetjament escolar, neix a partir de la preocupació de mitjans del segle XX quan es van començar a realitzar les primeres enquestes que avaluaven la magnitud d'aquest problema. Alguns dels programes més destacats han estat:

En l'àmbit Europeu, hi trobem, el ***Programa d'Olweus*** (Olweus, 2005), els principis del qual van ser crear un ambient escolar on hi hagués cordialitat, on es castiguessin les conductes no admeses mitjançant sancions no punitives, i on els adults fossin la figura d'autoritat. El lema era "No acceptarem l'assetjament dins l'aula i posarem els mitjans necessaris per posar-hi fi". Els resultats de l'aplicació d'aquest programa van ser positius, es va produir reducció dels casos d'assetjament.

En segon lloc, el ***Método Kiva*** (Embaixada de Finlàndia, 2007), va tenir lloc a Finlàndia, i pretenia influir als alumnes que eren testimoni de les agressions que no hi participessin, amb la finalitat d'aturar l'assetjament perquè l'agressor no aconseguia el prestigi que buscava en cometre l'agressió. Els estudiants treballaven les emocions, i comptaven amb tres professionals que quan detectaven algun cas, que es comuniquen amb l'agressor i la víctima per aturar la situació.

En l'àmbit estatalment, en primer lloc, cal mencionar al programa ***La convivència escolar: qué es y cómo abordarla*** (Ortega, 1998), que es proposa fer un projecte integrador de la família, escola i societat on es treballi la gestió democràtica de la convivència, l'educació en sentiments i valors, i el treball en grup cooperatiu.

En segon lloc, ***Educació emocional para la prevención de la Violencia*** (Caruana, 2005), proposa fer un model d'intervenció mitjançant el Pla d'Acció Tutorial, on l'objectiu és que l'alumne aprengui a pensar, comportar-se, decidir i actuar adequadament. Es treballa la capacitat del reconeixement de les emocions i els efectes que produeixen en els altres, també, la regulació emocional, l'automotivació, l'empatia i les habilitats socials.

A nivell autonòmics, hi tenim el programa *Tutoria Entre Iguals (TEI)*, amb l'objectiu d'oferir ajuda entre els companys de l'escola a escala social, emocional i personal, i així aconseguir la integració dels nous alumnes i protegir-los contra l'assetjament escolar. Els alumnes més grans han de fer de tutor als alumnes més petits, en concret; els de tercer de secundària als de primer, els de cinquè de primària dels de tercer i els de cinc anys dels de tres. (Gencat, 2002).

En segon lloc, una nova entitat catalana *Equip SEER* s'encarrega de fer tallers i formacions a les escoles per treballar l'educació emocional i ensenyar les estratègies de prevenció del *bullying*. (Equip SEER, 2016).

I, recentment, comptem amb el projecte *#aquíproubullying*, de la Generalitat, els objectius del qual són observar fets que puguin derivar en situacions d'assetjament, estar atents a companys que necessitin ajuda, intervenir en situacions considerades lleus o moderades, i derivar les situacions considerades greus. Tot això mitjançant la figura dels guaites, alumnes que s'ofereixen voluntàriament. (Gencat, 2020).

6. PROPOSTA DE PROGRAMA

6.1 DENOMINACIÓ DEL PROGRAMA

El programa s'anomenarà “*EMOCIONAL-MENT: Programa de prevenció de l'assetjament escolar*”, una paraula dividida en dos, en concret, els dos eixos del programa: les emocions i la ment, que són fonamentals treballar-los per a prevenir les conductes d'assetjament.

6.2 DESCRIPCIÓ GENERAL

El programa dissenyat comprèn el conjunt de competències emocionals comentades anteriorment (reconeixement d'emocions, autoestima, habilitats socials, autocontrol, i optimisme i felicitat) sempre tenint present que l'objectiu d'aquestes és treballar-les per prevenir l'assetjament escolar, per tant, les activitats es dissenyaran de forma que es treballi la competència emocional però en relació amb un aspecte de l'assetjament, com ara, l'assetjament verbal caracteritzat pels mots.

A l'hora de definir el disseny del qual es tractaria seria d'un pla d'acció estructurat, en funció d'uns propòsits concrets, ja que està orientat a la recollida d'informació rellevant. Això vol dir, que el disseny ha de disposar de coherència en etapes, per assolir els objectius de l'estudi (Tejedor, 1984)

El programa s'estructurarà en 7 sessions ideades per realitzar-se al llarg del curs escolar 2022-2023, de setembre a juny. Les sessions estan pensades per ser impartides en seixanta minuts durant les classes de tutoria de secundària, i es durà a terme un cop al mes. En cadascuna de les sessions es treballarà un tipus de contingut general, i es desglossarà en un conjunt de continguts específics, tal com es detalla a la Taula 2.

Taula 2*Continguts generals i específics del programa dissenyat*

Eixos	Continguts específics
Reconeixement emocions	Identificar les emocions bàsiques, associar les emocions amb situacions concretes, reconeixement de les pròpies emocions i de les dels altres, prendre consciència de la importància que tenen les emocions.
Autoestima	Identificar les qualitats positives de cadascú i de les dels altres, aprendre a gestionar els trets que percebem com a negatius, no avergonyir-se de les emocions negatives.
Autocontrol	Aprendre estratègies per gestionar les conductes negatives, desenvolupar la capacitat per expressar adequadament les emocions, ser capaços de respondre amb autocontrol, conèixer alternatives a les conductes negatives.
Habilitats socials	Fomentar el sentit de pertinença al grup, fomentar el bon clima a l'aula, i aprendre a relacionar-se correctament.
Optimisme i felicitat	Crear un ambient on es generi confiança i benestar emocional, conèixer estratègies per millorar l'ànim, ser conscient d'allò que ens produeix benestar, fomentar pensaments positius, i tenir estratègies per canviar l'estat d'ànim.

Font: elaboració pròpia.

L'ordre escollit serà aquest: reconeixement de les emocions, autoestima, habilitats socials, i optimisme i felicitat. Això es justifica en el fet que per poder abordar el programa, primerament els alumnes hauran d'**identificar les emocions** que senten. Reconeixudes, augmentaran la seva habilitat per comprendre que perquè hi hagi benestar en ells mateixos és necessari treballar-se **l'autoestima**. Assolits aquests dos eixos, el següent pas és treballar **l'autocontrol**, basat aquest en l'elecció del benestar per relacionar-se i per gestionar positivament els conflictes. Obtinguts aquests tres, el següent són les **habilitats socials**, ja que, treballat els eixos més personals ja es pot anar a una esfera més gran; els companys i el grup classe. I finalment, l'última unitat didàctica és **l'optimisme i felicitat** per tal que siguin els valors que volen que guiïn les pràctiques i la bona convivència a la classe.

6.3 JUSTIFICACIÓ I MARC DE REFERÈNCIA

En un primer moment, la intenció va ser realitzar el programa des de P3 fins a Batxillerat. Analitzades les dades, es va creure convenient que se centrés en secundària, en concret a 1r d'ESO perquè és a secundària on hi ha més prevalença de *bullying*, aleshores una intervenció a 1r d'ESO podria preveure conflictes posteriors. Un segon motiu es basa en l'eficàcia, donat que si es focalitzen un únic curs acadèmic en comptes de molts, es pot aprofundir més en les causes de l'assetjament escolar, i fer propostes de prevenció centrades en aquestes exclusivament.

Per altra banda, amb la finalitat de disminuir l'assetjament escolar s'ha escollit model socialitzador, el qual posa èmfasi en la prevenció de la delinqüència a les etapes inicials de la vida, entre aquestes, l'adolescència. En aquestes etapes vitals apareixen conductes antisocials, distingint aquells individus que tenen conductes antisocials permanents o conductes antisocials transitòries (Moffit, 1993), i que cal prevenir-les per tal que no es transformin en conductes permanents.

Cal afegir que el model socialitzador es basa en l'escola, com a àmbit principal per la intervenció, no obstant això, hi ha dos camps complementaris que són la família i la comunitat, on addicionalment es podria actuar per complementar els aprenentatges en aquests tres àmbits, tot cercant l'efectivitat del nostre programa.

Finalment, al model de prevenció socialitzador proposa un enfocament cap als valors de l'educació emocional, com ara el respecte o l'aprenentatge del camí correcte cap a una convivència pacífica a la societat, entre d'altres. Com que l'assetjament a l'escola vulnera els principis bàsics per una convivència sana amb els companys i amb un mateix, i causa comportaments discriminatoris, s'ha d'evitar que hi apareguin les conductes d'assetjament, ja sigui mitjançant accions que fomentin la pertinença al grup, o treballant-ne la igualtat i la comprensió envers els altres.

6.4 DESTINATARIS DIRECTES

Aquest programa s'adreçarà als alumnes de secundària, en concret de 1r d'ESO del Baix Llobregat. La decisió aquesta, es basa en el fet que els informes consultats tant en l'àmbit europeu com en nivell estatal o autonòmic assenyalen el nombre més gran de casos aquesta franja d'edat, i l'IDESCAT mostra que en comarca és on hi ha major nombre d'alumnes cursant l'ESO, motiu pel qual és necessària una intervenció de prevenció. Un segon motiu recau en el fet que el curs escolar de 1r d'ESO caracteritzat pels canvis: de companys, d'escola i de classe i per això, és necessari tenir les bases d'una bona interacció social per tal de reduir les possibles conductes d'assetjament entre iguals.

En relació amb l'anterior, la secundària, és una segona infància on han de trobar-se a si mateixos, conèixer que és el que els hi agrada, quines són les seves metes, els seus somnis, i quin paper tenen ells dins la societat. Una característica d'aquesta etapa, és el fet que constantment es comparen amb els companys i tenen autocrítiques basades en les opinions que té la societat d'ells mateixos, fet que els pot afectar considerablement en el seu desenvolupament personal i social. (Rodríguez, 2006).

Per aquests motius és essencial treballar amb els adolescents perquè aquesta etapa està marcada per constants canvis: s'allunyen de la família, comparteixen més estona amb els amics, i tot això pot influir positivament o negativament en ells depenent de com s'hagin treballat les emocions i les conductes d'assetjament.

TOTAL ALUMNES D'ESO BAIX LLOBREGAT						
Educació secundària. Curs 2019/20						
Alumnes. Per nivells i sexe. Total. Comarques i Aran						
Baix Llobregat	37.404	9.318	6.111	4.683	786	58.302

TOTAL NOIS D'ESO BAIX LLOBREGAT						
Educació secundària. Curs 2019/20						
Alumnes. Per nivells i sexe. Nois. Comarques i Aran						
Baix Llobregat	19.306	4.200	3.825	2.684	543	30.558

TOTAL NOIES D'ESO BAIX LLOBREGAT						
Educació secundària. Curs 2019/20						
Alumnes. Per nivells i sexe. Noies. Comarques i Aran						
Baix Llobregat	18.098	5.118	2.286	1.999	243	27.744

Elaboració pròpia a partir d'IDESCAT (2020). *Educació secundària. Alumnes. Per nivells i sexe. Comarques i Aran, àmbits i províncies.* Recuperat d'IDESCAT.

6.5 UBICACIÓ I COBERTURA

El programa està dissenyat per desenvolupar-se al territori del Baix Llobregat. Com que és el primer any que s'implementarà, es realitzarà mitjançant la col·laboració de les escoles del Baix Llobregat que hi vulguin participar voluntàriament. S'ha escollit aquesta zona a causa que és la comarca on major quantitat d'alumnes d'ESO hi ha segons l'Idescat (37.404), motiu pel qual, hi haurà majors oportunitats perquè diversos centres educatius apliquin aquest programa.

6.6 OBJECTIUS DEL PROGRAMA

6.6.1 OBJECTIUS GENERALS

Evidenciada la problemàtica dels nombrosos casos d'assetjament, i en concret, dins l'àmbit escolar, dins dels objectius principals del programa hi trobem, en primer lloc, **disminuir les conductes d'assetjament escolar mitjançant tècniques d'educació emocional** (*Objectiu 1*). Aquest fet es justifica en què malgrat que s'han fet molts programes de prevenció de l'assetjament escolar es detecten possibles millores en aquests, pel fet que les dades obtingudes alerten de la gran incidència d'aquestes conductes.

En segon lloc, es pretén **proporcionar un conjunt d'eines als alumnes** (*Objectiu 2*) perquè prenguin consciència del que generen les emocions i en funció d'aquestes **aprendre a gestionar la seva conducta per tal de reduir els casos d'assetjament escolar** (*Objectiu 3*). Aquesta finalitat es justifica en el fet que, per poder preveure futurs casos d'assetjament escolar és necessari que tots els alumnes tinguin els coneixements i les habilitats per a gestionar-ho. També per poder unificar els criteris d'intervenció i desenvolupar una actuació conjunta i enfocada a aturar aquesta situació.

Per altra banda, un tercer objectiu és **millorar el clima tant dins com fora de l'aula** (*Objectiu 4*) mitjançant l'educació emocional.

6.6.2 OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Realitzar tallers que treballin salut emocional per disminuir l'assetjament.
2. Donar a conèixer estratègies perquè regulin els seus pensaments, emocions o accions d'aconseguir el benestar, i disminuir els conflictes.
3. Ensenyar a reconèixer i detectar quan es troben malament (enfadats, decebuts, baixos d'ànims...,) i que necessiten per estar bé.
4. Reflexionar envers que estar bé o estar malament pot ser una opció i que davant d'aquesta, apareguin a escollir estar bé amb ells mateixos i així poder relacionar-se adequadament amb els companys.

6.7 CALENDARI

En referència al calendari, es realitzarà la segona setmana de cada mes, començant a l'octubre ja que al setembre encara estan introduint-se al curs escolar, i es finalitzara al maig, amb l'objectiu que no coincideixi amb els exàmens de juny. Amb un total de 7 sessions d'una hora que es faran a les classes de tutoria cada divendres (Veure Annex 2). En la següent taula es mostra els dies i l'activitat:

Taula 3

Calendari organitzatiu del dia i les activitats

MES	DIA	ACTIVITAT
OCTUBRE	Dia 7	Sessió 1: Introducció
NOVEMBRE	Dia 11	Sessió 2: Sentir-Actuar
DESEMBRE	Dia 9	Sessió 3: El poder de la paraula
FEBRER	Dia 10	Sessió 4: De l'odi al amor
MARÇ	Dia 10	Sessió 5: Comptes amb mi
ABRIL	Dia 14	Sessió 6: Junts anem més lluny
MAIG	Dia 12	Sessió 7: Tancament

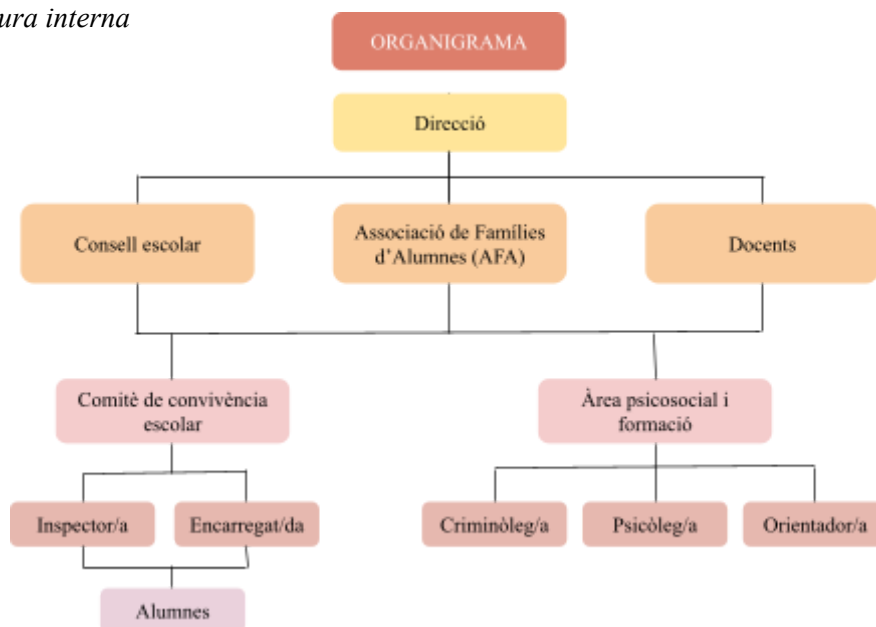
Font: elaboració pròpia.

6.8 ORGANITZACIÓ I MECANISMES DE FUNCIONAMENT:

6.8.1 ESTRUCTURA INTERNA

Organigrama 1

Estructura interna



Font: elaboració pròpia.

En aquest organigrama es mostren tres grups diferents cadascun amb responsabilitats i funcions diverses. En primer lloc, el **nivell directiu**, compost per Direcció, juntament amb el Consell Escolar, AFA i els docents, és el que s'encarrega d'assegurar el compliment del Programa i els que l'han d'aprovar: *"EMCIONAL-MENT: Programa de prevenció de l'assetjament escolar."*

En segon lloc, el **nivell de coordinació**, format pel Comitè de Convivència escolar i l'Àrea psicosocial i formació, que s'encarreguen d'organitzar, acompanyar, supervisar i desenvolupar les activitats acadèmiques i formatives del col·legi.

Finalment, el **nivell executiu**, format pel criminòleg, qui s'encarrega de concretar les activitats, d'acompanyar als alumnes durant el transcurs d'aquestes i de desenvolupar-les. Pel psicòleg, qui fomentarà el desenvolupament correcte dels alumnes, des de la perspectiva psicològica. I l'orientador, qui serà l'encarregat de detectar casos de dislèxies, asperger, altes capacitats, entre d'altres.

Els membres anomenats anteriorment, es reuniran un cop cada dues setmanes per tal de valorar la convivència a l'escola i proposar millores pels casos conflictius. No obstant, si hi hagués algun conflicte que sigui molt preocupant, podran convocar-se extraordinàriament aquestes reunions amb l'aprovació del Director/a i amb la proposta del Consell escolar, AFA o els docents.

6.8.2 RELACIONS EXTERNES

Altres de les entitats amb les quals es treballarà, seran principalment l'Ajuntament de Barcelona, i els ajuntaments del municipi on s'apliqui aquest programa, també amb el col·legi de Criminòlegs, el Seminari de Coordinadors Pedagògics de Granollers, amb el Consorci d'Educació de Barcelona, amb la Secretaria General de Joventut, amb l'Agència catalana de joventut, i amb la Diputació de Barcelona.

L'objectiu de treballar amb aquestes entitats i institucions recau en dur a terme el programa tenint presents els diferents àmbits (criminòleg, pedagògics, educacionals, joventut...,) per tractar l'assetjament escolar juntament amb l'educació emocional tenint presents aquests factors, i que estigui orientat a les necessitats d'aquest.

6.8.3 METODOLOGIA: PARTICIPACIÓ DELS DESTINATARIS

La metodologia en què es durà a terme serà de tipus interactiu. D'aquesta manera es desenvoluparà d'acord amb un conjunt d'activitats que busquen la implicació de l'alumnat en tot moment, mitjançant rol-playing, discussions, debats o dinàmiques de grups, seguides d'una reflexió.

En la taula 2 es mostra cada activitat (i el seu nom) en l'ordre que es realitzaran, la seva metodologia de treball, els eixos que treballa i els principals resultats que s'esperen obtenir d'aquesta.

Taula 4*Activitats, metodologia i eixos treballats*

Nº	Activitats	Metodologia	Eixos
1	Presentació del programa	Dinàmica de grup Dinàmica de reflexió	Presentació
2	Sentir-Actuar	Dinàmica de preguntes Rol-playing Discussió grupal	Reconeixement emocions
3	El poder de la paraula	Dinàmica de grup Activitat de reflexió	Autoestima
4	De l'odi al amor	Activitat de reflexió	Autocontrol
5	Comptes amb mi	Història de vida Dinàmica de reflexió	Habilitats socials
6	Junts anem més lluny	Dinàmica de reflexió Dinàmica de grup	Optimisme i felicitat
7	Tancament del programa	Dinàmica de grup Dinàmica de reflexió	Tancament

Font: elaboració pròpia.

6.9 COMUNICACIÓ I PROMOCIÓ

El programa es donarà a conèixer mitjançant cartells publicitaris, així com a través de la pàgina web de l'escola i de la seva pròpia entitat. També, es donarà a conèixer mitjançant les xarxes socials, en concret Instagram i Facebook on s'aniran publicant imatges de tallers, o de formacions que es realitzin. I en el cas que algun del centre pugui realitzar el programa s'haurà d'aprovar pel Consell Escolar. (Veure Annex 3)

6.10 RECURSOS

6.10.1 RECURSOS HUMANS

El responsable de cada activitat serà el criminòleg/a, expert en la temàtica d'assetjament i format per saber coordinar aquestes activitats gràcies a l'aprenentatge i experiència obtinguda dels seus estudis. A més, també comptarà amb les eines necessàries per incentivar adequadament als alumnes a què participin i expressin les seves opinions durant el transcurs de les activitats. Un altre motiu pel qual és necessari el/la criminòleg/a és perquè també té coneixement necessari gràcies a les bases pedagògiques i, és capaç de detectar els conflictes existents i pot actuar correctament davant d'aquests per aturar-los. També hi col·laborarà de l'equip docent el tutor o tutora responsable de 1r d'ESO, i el director/a com a supervisors i, essencials per aprovar el programa.

Juntament amb ell hi col·laborarà el/la psicòleg/a i l'orientador/a, posant en comú aquells casos que siguin més conflictius per abordar-los conjuntament i donar una resposta més eficaç. Per altra banda, durant la impartició dels tallers hi haurà present el tutor a qui els alumnes podran fer preguntes, ja que haurà tingut una breu i prèvia formació abans de l'aplicació del programa.

Finalment, també s'haurà de tenir present al coordinador/a d'educació secundària i al Director/a i Consell Director o escolar, ja que és necessària la seva aprovació per poder començar aquest programa.

6.10.2 INFRAESTRUCTURES I INSTAL·LACIONS

El lloc on es duran a terme les sessions serà en les aules de 1r d'ESO i al pati on es realitzaran les dinàmiques teatrals.

6.10.3 RECURSOS MATERIALS I MITJANS TÈCNICS

Els recursos materials seran principalment, l'ordinador, un projector, un vídeo i en algunes activitats fulls amb les indicacions de l'activitat.

6.11 FINANÇAMENT

El programa "*EMOCIONAL-MENTt: programa de prevenció de l'assetjament escolar*" compta amb una sèrie de despeses a causa del personal professional extern per la implementació dels tallers i la formació de l'alumnat.

En concret, el curs de formació valdrà uns 700 euros aproximadament, que inclouran els tallers programats i materials de suport per consolidar la formació, que s'enviaran tant als alumnes com al professorat, i podran consultar-los o posar-los en pràctica sempre que ho desitgin.

6.12 AVALUACIÓ DE RESULTATS

Dissenyada la intervenció preventiva, cal establir un mecanisme per avaluar la seva efectivitat, i amb els resultats obtinguts d'aquest es podran establir marges de millora per les següents formacions que es duguin a terme.

L'objectiu principal d'aquest programa és disminuir els casos d'assetjament escolar mitjançant l'educació emocional, motiu pel qual, és necessari aplicar un qüestionari previ que permeti mesurar el nivell de coneixement de la classe respecte del *bullying* i de l'educació emocional com també de la freqüència en què es produeixen conductes d'assetjament. Després, en finalitzar la formació, els alumnes hauran de respondre a un altre qüestionari i fer una posada en comú on s'avaluï l'eficàcia del programa. Cal afegir que en tots els qüestionaris quedarà garantit l'anonimat dels alumnes i la confidencialitat de les respostes.

Així doncs, mitjançant la comparació de les dades de la primera i del última avaluació es podrà obtenir conclusions sobre l'efectivitat del programa realitzat.

Aquestes avaluacions es duran a terme en dos moments: la primera en la primera sessió (Sessió 1 - Presentació del programa) i la segona, en l'última sessió del programa (Sessió 7 - Tancament) i té previst que durin el total de l'hora.

En segon lloc, per conèixer l'opinió sobre cadascuna de les activitats, se'ls hi demanarà que en finalitzar-les, anotin de forma breu, que els hi ha semblat (per exemple, allò que els hi ha agradat, allò que els ha avorrit...) i també, que anotin, que s'enduen d'aquesta sessió, és a dir, de forma breu, que és el que han après. D'aquesta forma, es podrà conèixer si s'han assolit els objectius establerts per cadascuna de les activitats programades.

Per altra banda, els professors que hagin estat mentre es duen a terme les sessions, o els responsables dels alumnes també hauran de respondre quantitativament que els hi ha semblat el programa. (Veure qüestionari 4).

Per això se'ls hi demanarà que avaluïn de l'1 al 10:

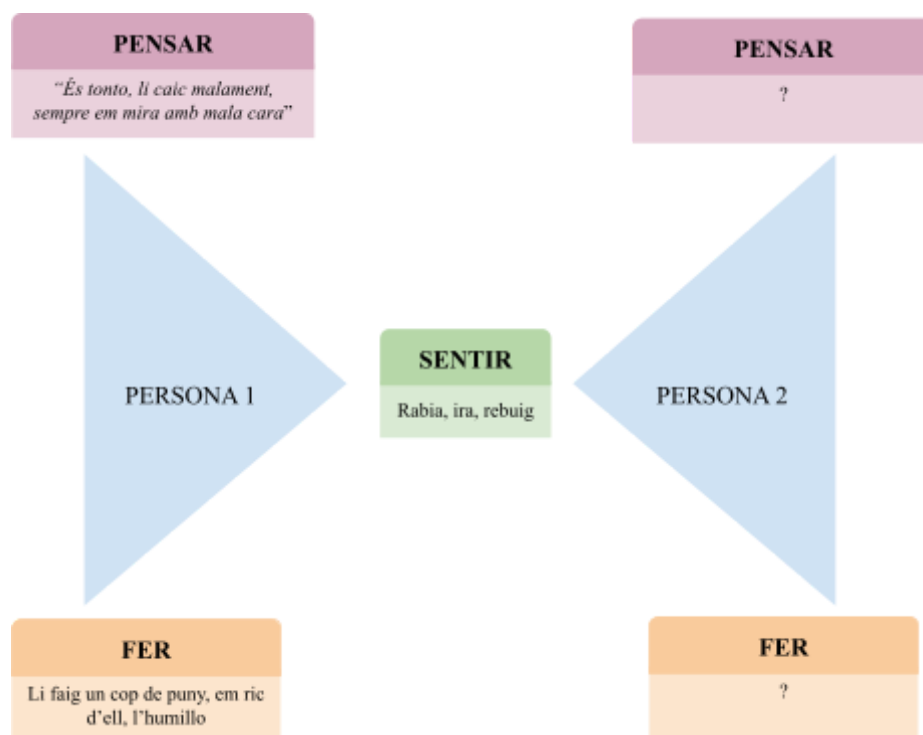
1. Objectius
2. Cronograma
3. Motivació del formador
4. Connexió del formador i de l'alumnat
5. Gestió de l'aula
6. Relacions i dinàmica
7. Reflexions finals
8. Implicació alumnes

Realitzades aquestes avaluacions, ja es podran extreure conclusions sobre l'eficàcia del programa realitzat i establir noves línies de futur en el cas que algun dels ítems hagués quedat suspès o amb una puntuació baixa.

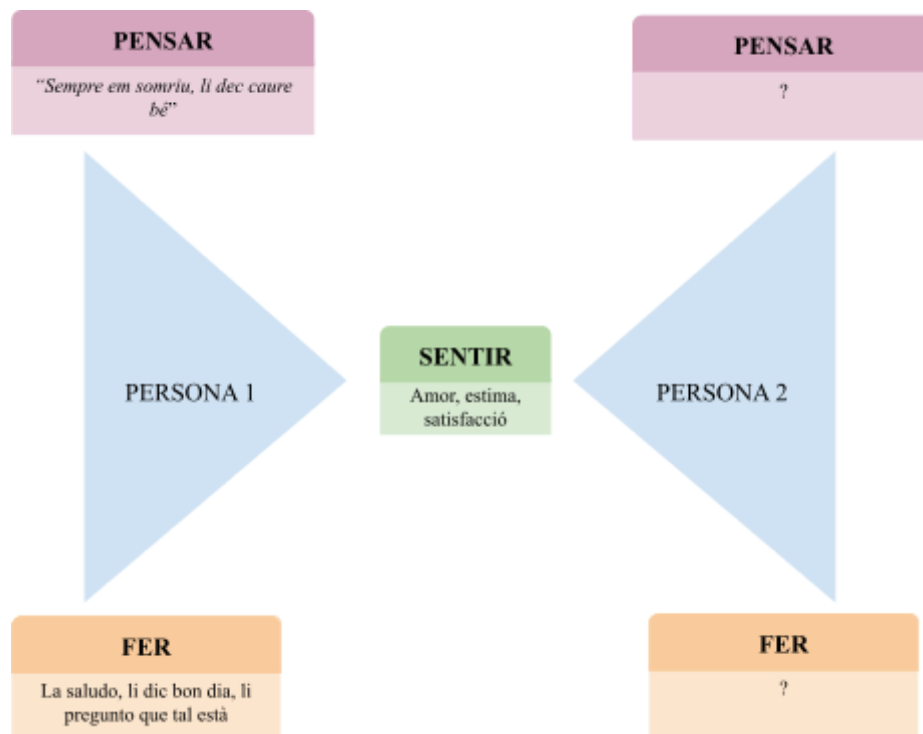
7. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Per començar a parlar sobre les discussions i conclusions, és important fer èmfasis en aquesta frase: *"La gent que s'estima a si mateixa no fa mal a altra gent. Quan més ens odiam a nosaltres mateixos, més volem que altres pateixin"* (Dan Pearce, 2019). Aquesta frase convida a reflexionar sobre l'origen de l'assetjament escolar. En primer lloc, Dan Pearce, amb aquesta frase, estableix un possible origen de les agressions escolars, i convida a reflexionar sobre: Qui està amb benestar té la necessitat de fer mal als altres? I al contrari?

Ara imaginem, que cadascú de nosaltres té el seu propi triangle de personalitat, compost pels sentiments, el que fem i el que sentim, i comparem les dues imatges:



Font: elaboració pròpia



Font: elaboració pròpia

Observades les imatges, si comparem els primers triangles, amb els segons, quins és més probable que desencadenin en un cas d'assetjament escolar?

En conseqüència, per treballar el *bullying*, tant des del punt de vista de l'aturada, com de la reparació, és important saber que l'agressor generalment quan comença a agredir, en la seva motxilla personal (entesa com les experiències, el seu passat, les seves emocions) està carregada de malestar i això comporta que per alliberar-se d'aquest, busqui en els altres generar la mateixa sensació.

Aquest fet no justifica el seu comportament, això no obstant, no s'hi ha d'aprofitar en casos d'assetjament per pensar "pobreta la persona en rol víctima" i "anem a castigar a la persona en rol d'agressor", ja que, tant l'un com l'altra, necessiten ajuda, un per sortir i reparar el seu mal provocat pel *bullying*, i l'altre per alliberar-se de la càrrega d'emocions negatives.

Per altra banda, en referència a la definició d'assetjament escolar, la definició original de Olweus és la que va permetre donar a conèixer aquest fenomen, això no obstant, actualment sembla que aquesta crea discussions, com per exemple, hi ha autors que es pregunten si és necessari que hi hagi el factor grup (Equip SEER, 2022) Per tant, s'hauria de fer un consens amb els experts en la temàtica per tal de reformular el concepte i que pugui quedar definit d'acord amb les necessitats de la societat actual.

En segon lloc, en referència al marc jurídic i legal, seria adequat poder tipificar aquesta conducta dins del Codi Penal, ja que, el fet que no hi hagi un article on s'estableixi que és, i la sanció a aplicar és molt difícil defensar-ho. En conseqüència, únicament es jutjarà tenint en compte el que s'ha realitzat, com per exemple una agressió física, però no per al conjunt d'actes que formen el *bullying*. Aquest fet, porta a pensar, i que passa quan no és un atac físic o visible, però és l'exclusió social? En aquest cas, seria molt difícil de provar perquè explícitament no hi ha violència, però sí que hi ha un mal real. Aleshores en l'àmbit legal s'hauria de replantejar com aterrar aquesta conducta al Codi Penal.

Per altra banda, cal recordar que per fer una prevenció eficaç i disminuir aquesta conducta, és important que no només s'actui des de l'àmbit escolar, sinó que s'han de tenir presents els vincles que té la persona en rol d'agressor i que té la persona en rol de víctima. Així doncs, cal treballar amb el nucli familiar, amb els amics, i també si fa algun extraescolar seria adequat que hi treballassin perquè sortissin del rol víctima/agressor. Perquè si únicament s'actua amb la persona en rol de víctima no s'acabarà la problemàtica, ja que, *"mentre hi hagi un lladre, tots podran ser robats"*.

Finalment, s'ha evidenciat la necessitat de plantejar un programa pugui donar solució des de la perspectiva emocional, perquè així es podran extreure els coneixements obtinguts i aplicar les estratègies de resolució en diferents problemàtiques que es puguin trobar al seu dia a dia, i en conseqüència, reduir les possibles conductes desviades que sorgeixen per una mala gestió de les emocions.

7.1 SÍNTESIS I IMPLICACIONS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES

El present programa té l'objectiu principal de reduir l'assetjament escolar entre iguals mitjançant l'educació emocional. Per poder realitzar-lo s'ha investigat i llegit prèviament molta informació, des de diferents àmbits de continguts, com ara, informació teòrica, informació sobre els programes existent, informació sobre el marc legal, informació sobre la prevalença d'aquesta problemàtica...

Gràcies a aquestes investigacions, s'ha evidenciat que malgrat que s'estan duent a terme cada cop més iniciatives per disminuir el *bullying* hi ha molt pocs programes que a l'hora de prevenir-ho ho facin mitjançant l'educació emocional. Fet que justifica la creació d'aquest treball, i sent aquest el motor que motivés a plantejar un programa on mitjançant l'educació emocional es reduïssin els casos d'assetjament escolar.

En referència al marc pràctic, s'ha volgut comprendre el màxim possible diferents ítems relacionats amb aquesta problemàtica. La metodologia tracta de ser dinàmica i que provoqui en l'alumnat ganes de participar. Per tant, el programa EMOCIONAL-MENT, pretén que l'alumnat que participi aprengui, a més de prendre consciència, sobre aquesta greu problemàtica mentre es diverteix duent-lo a terme.

Finalment, en referència als objectius plantejats del programa, cal incidir que l'ideal seria reduir l'assetjament escolar, però en cas que això no succeeixi, també és molt útil conèixer els motius pels quals no s'ha produït. És a dir, si per exemple, s'observa que en una dinàmica on els alumnes s'han de relacionar entre ells, comencen a pegar-se, o a insultar-se "de broma", és interessant detectar-ho perquè així es pot establir quin és l'estil que tenen per adreçar-se al company i això, pot resultar molt profitós a l'hora de plantejar-se noves propostes de futur.

7.2 LIMITACIONS TREBALL I POSSIBLES LÍNES DE FUTUR

La realització d'aquest treball ha tingut diverses dificultats. En primer lloc, la idea inicial va ser investigar a escala qualitativa diferents escoles del municipi d'Olesa de Montserrat per conèixer la incidència d'assetjament a les aules d'ESO, i conèixer quin era el protocol que tenien les escoles davant d'una alerta per cas de *bullying*. Però, totes les escoles excepte una van rebutjar la idea de ser entrevistades, motiu pel qual, es va haver de plantejar una nova línia d'investigació del treball.

En segon lloc, un cop acceptat que no es podia realitzar la primera idea, el següent pas va consistir a plantejar una nova metodologia. El problema era que la idea a tractar estava clara "*bullying*" però faltava la pregunta inicial, és a dir: que volia investigar? Després d'una recerca exhaustiva, vaig evidenciar que en relació amb aquesta temàtica hi havia moltíssims articles, però que cap d'ells plantejava la prevenció del *bullying* des de l'educació emocional. Gràcies a aquesta mancança, vaig veure la necessitat de realitzar el programa: EMOCIONAL-MENT.

Resolta aquesta qüestió, i en referència a les limitacions sorgides després de tenir clar el tema a tractar, la primera limitació va consistir en la falta d'informació que hi havia sobre educació emocional, ja que, la majoria estava orientada a infants i a família, però no a resoldre conflictes conductuals de joves de secundària. Aquest fet, dificultava poder aprofundir sobre les diferents unitats didàctiques a treballar enfocades a les necessitats concretes de l'alumnat a qui va adreçat el programa. Així doncs la solució va ser, investigar encara més, fins a trobar informació que resultes útil i poder fer adaptacions necessàries per aplicar-lo a secundària, sent un llibre clau en aquesta fase el de Ana Peinado: Programa Arco Iris de educación emocional.

En segon lloc, un altre impediment és el fet que el programa engloba la prevenció de les conductes d'assetjament escolar a grans trets, és a dir, que la idea és que es pot aplicar a qualsevol escola que ho sol·liciti, però pot resultar contraproductiu no enfocar-ho a les necessitats concretes de l'aula. És a dir, potser una escola necessita aprofundir més en l'empoderament i en treballar l'autoestima, en canvi, en aquest programa es treballa, però únicament en una sessió, aleshores, una proposta per la línia de futur consisteix a realitzar per a cada classe una reunió inicial on es marquin uns objectius concrets a treballar en la classe d'acord amb l'observació que fan els tutors de l'aula, i partint dels objectius establerts dissenyar un programa que aprofundeixi en aquest.

Finalment, una darrera limitació ha estat que no s'ha pogut dur a terme, i detectar les mancances i limitacions en l'aplicació d'aquest. Com a proposta de línia de futur, seria sol·licitar a alguna entitat encarregada a prevenir el *bullying* que deixés l'oportunitat d'aplicar-ho i passar d'una hipòtesi de programa, a un programa real i que tingui aquest caràcter social i es tradueixi en relacions saludables, a fomentar l'autoestima, i sobretot, a reduir els casos d'assetjament escolar.

Pel que fa a les possibles línies de futur, en primer lloc, seria interessant que EMOCIONAL-MENT, es pogués aplicar també a altres cursos acadèmics, orientats a les necessitats educatives i cognitives dels alumnes a qui anés dirigit. És a dir, que es pogués dissenyar tant per primària, com secundària i batxillerat, i que donés resposta a les problemàtiques o dificultats de cada etapa escolar.

Finalment, una altra línia de futur, consistirà a fer un altre programa amb les mateixes directrius que aquest, on en comptes de tractar l'assetjament escolar, es donés veu i es conscienciés sobre la violència de gènere. D'aquesta manera, els alumnes podrien créixer sabent la realitat d'aquesta violència, també, sabent detectar-la i tenint coneixement de les eines disponibles que els hi ajudés a denunciar aquesta situació.

BIBLIOGRAFIA

- Artaraz, J. (2015). *La educación emocional como factor preventivo del acoso escolar: Una propuesta de intervención para 3º de primaria. [Tesis grado, Universidad Interiaccional de La Rioja.]* Repositori institucional de Reunir. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3162/June_Artaraz_Garagalza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Avellanosa, I., (2007). *En clase me pegan*. Editorial Edaf, S. L.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. (21º ed.) Revista de Investigación Educativa.
- Bisquerra, R. (Coord.), Colau, C., Colau, P., Collé, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Ortega, R. i Avilés, J.M. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional. Con la obra de teatro "Postdata"*. Desclée de Brouwer.
- Bermúdez, M. P., Teva, I. i Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre Inteligencia Emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*. [Trabajo de investigación, Universitas Psychologica]. 2(1), 27-32. Repositori institucional de Redalyc <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Caruana, A. (2005). *Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia*. Generalitat Valenciana. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/cac3997f-c66f-4a18-b45d-7c6ea3a1262e>
- Centro Reina Sofía per l'Estudi de la Violencia. (2005). *Violencia entre compañeros en la escuela*. https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/informe_reina_sofia-violencia200594p.pdf
- Cerezo, F. (2001). *La violencia en las aulas. Análisis y propuestas de intervención*. Ediciones Pirámide.
- Cerezo, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012884006>
- Cid, J. Larrauri, E. (2001). *Teorías criminológicas*. Editorial Bosch

- Cicchetti, D. i Bukowski, W.M. (1995). Developmental processes in peer relations and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(4), 587-589.
<https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/developmental-processes-in-peer-relations-and-psychopathology/C11729F2CB7B20C0E4631C7BF07900C3>
- Cillessen, N., & Bellmore, A. D. (2011). Social Skills and Social Competence in Interactions with Peers. *The Wiley-Blackwell Hand-book of Childhood Social Development*, 393–412..
- Cuenca, E., Escoda, N., Guiu, A., Filella, G. (2019). Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 30(2), 53-66. <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/25338>
- Decret 102/2010. Autonomia dels centres educatius (del 3 d'agost).
<https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=545262>
- Decret 279/2006. Sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya (del 4 de juliol).
<http://cido.diba.cat/legislacio/793299/decret-2792006-de-4-de-juliol-sobre-drets-i-deures-de-lalumnat-i-regulacio-de-la-convivencia-en-els-centres-educatius-no-universitaris-de-catalunya-departament-deducacio-i-universitats>
- El Defensor del Pueblo (1999). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006*.
<https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2015/05/2007-01-Violencia-escolar-el-maltrato-entre-iguales-en-la-Educaci%C3%B3n-Secundaria-Obligatoria-1999-2006.pdf>
- Equip SEER. (2016). *SEER: Salut i Educació Emocional*.
<https://salutieducacioemocional.com/>
- Embaixada de Finlàndia. (2015). KIVA Programa finlandès anti acoso escolar.
<https://madrid.fi/wp-content/uploads/2015/04/Educacio%CC%81n-en-Finlandia-KIVA.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., i Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29(1),

1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>

Fernandez, M., Quintillana, L. Gimenez-Dae, M. (2015). *Pensando en las emociones con niños de dos años: un programa educativo para mejorar el conocimiento emocional en el primer ciclo de Educación Infantil. Cultura y Educación.* Universidad de Valencia.

https://www.researchgate.net/publication/282775357_Thinking_emotions_with_two-year-old_children_an_educational_programme_to_improve_emotional_knowledge_in_young_preschoolers_Pensando_las_emociones_con_ninos_de_dos_años_un_programa_educativo_para_mejor

Fundció ANAR i Mutua Madrileña. (2018). *LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES. II Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos.* https://INFORME_II_ESTUDIO_PREVENCION_FINAL_accesible.PDF

Gencat (1991). *La Convenció sobre els Drets de l'Infant Adoptada per l'Assemblea General de les Nacions Unides el 20 de novembre de 1989.* https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicas/07infanciaiadolescencia/observatori_drets_infancia/destacats_columna_dreta/Convencio_drets_infancia.pdf

Gencat. (2002). *Tutoria entre Iguals (TEI).* <https://agora.xtec.cat/ieslamallola/projecte-educatiu/projectes-diferenciadors/tutoria-entre-iguals/>

Gencat. (2006). *Enquesta de convivència escolar i seguretat a Catalunya. Curs 2005-2006.* https://interior.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/seguretat/estudis-i-enquestes/estudis_de_convivencia_escolar/enquesta_de_convivencia_escolar_i_seguretat_a_catalunya_curs_2005_2006/

Gencat (2017). *Enquesta de convivència escolar i seguretat a Catalunya. Curs 2016-2017.* https://interior.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/seguretat/estudis-i-enquestes/estudis_de_convivencia_escolar/enquesta-de-convivencia-escolar-i-seguretat-a-catalunya.-curs-2016-2017/

Gencat. (2020). #aquíprobullying. <http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/aquíprobullying/>

- Gomez, O., Romera, E., Ortega, 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(31.1) 27-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980921>
- Gutiérrez Ángel, N. (2019). Identificación de las características personales y contextuales atribuidas a las víctimas y a los agresores desde la visión del profesorado en formación. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 23(1), 351-374.
https://www.researchgate.net/publication/282775357_Thinking_emotions_with_two-year-old_children_an_educational_programme_to_improve_emotional_knowledge_in_young_preschoolers_Pensando_las_emociones_con_ninos_de_dos_años_un_programa_educativo_para_mejor
- Hirschi, T. (2004). Self-control and crime, *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 537–552.
- Ley Orgánica 10/1995. Código Penal (del 23 de noviembre).
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-25444>
- Llei 12/2009. D'educació (del 10 de juliol).
https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/monografies/llei-educacio-index-analitic/llei_deducacio_catalunya_amb_index_analitic.pdf
- Ley Orgánica 1/1996. Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil (del 15 de gener).
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-1069>
- Ley Orgánica 2/2006. De Educación (del 3 de maig).
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899>
- Ley 26/2015. Modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia (del 28 de juliol). <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-8470>
- Martín, A., Girón, M., i Carabias, M. (2021). La educación emocional como método preventivo para el acoso escolar en educación infantil: Una revisión sistemática de la literatura. *REIDOCREA*, 10(6), 1–15.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/66307>

- Mosquera, J. (2015). *Prevención del acoso escolar en Educación Infantil*. [Trabajo de investigación: Universidad de Santiago de Compostela]. Repositori institucional Universitat de Santiago de Compostela: https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/14550/TFG1415_MOSQUERA_SANMART%C3%8DN_JENNIFER_I_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Muñoz-Prieto, M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela abierta*, 20, 35-46. <https://doi:10.29257/EA20.2017.04>
- Ortega, R. (1998). *PROGRAMA EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DE maltrato entre compañeros y compañeras*. Conserjería de Educación y Ciencia. <https://www.uv.es/~lisis/manuel-ramos/t2convivenciaqosarioortega.pdf>
- Ortega-Ruiz, R. (2015). *Convivencia y ciberconvivencia*. Machado Grupo de Distribución, S. L.
- Olweus, D (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Morata.
- Olweus, D. (2005). A useful evaluation design, and effects of the Olweus Prevention Program. *Psychology Crime and Law*. 11(4), 389-402. https://www.researchgate.net/publication/233019172_A_useful_evaluation_design_and_effects_of_the_Olweus_Bullying_Prevention_Program
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf>
- Pearcer, Dan. (2019). *Awesome Kid Coupons: Blank Coupon Edition: Made For Real Human Kids*. Independently.
- Peinado, A. i Gallego, R., (2016). *Programa Arco Iris de educación emocional. De 3 a 12 años*. Noubooks.
- Pino-Juste, M. R., Portela-Pino, I. i SotoCarballo, J. (2019). Análisis entre índice de agresividad y actividad física en edad escolar. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 107-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6875040>
- PISA (2015). *Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos. El bienestar de los estudiantes*.

<https://www.educacionyfp.gob.es/dctm/inee/internacional/pisa2015/informebienestar042517.pdf?documentId=0901e72b8249f043>

Ortegón, R. (2018). Programa PDA Bullying, Una propuesta de buenas práctica para superar el acoso escolar. *Equip SEER*.
<https://www.dropbox.com/s/eq1beagi1ut0afh/PDA%20-%20Propuesta%20buena%20practicass%20superar%20acoso%20escolar.pdf?dl=0>

Rodriguez, A., i Ortega, R. (2017). *Acoso escolar, Ciberacoso y Discriminación. Educar en diversidad y convivencia*. Catarata.

Rojas, R., i Arce, A. M. (2020). Tejiendo Paz desde las aulas. *Universidad Santiago de Cali*,
 1. <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/4043/Libro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNICEF (2019). *Analytical note on the results of conducted polls of project U-Report*.
<https://www.unicef.org/evaluation/media/1006/file/U-Report.pdf>

Urta, J., (2018). *La huella del silencio*. Ediciones Morada, S. L.

ANNEX 1: ACTIVITATS

SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

Contingut de l'activitat: Aquesta sessió serà introductoria per donar a conèixer el programa EMOCIONAL-MENT i avaluar el nivell d'assetjament dins l'aula, així com la percepció dels alumnes.

Objectius:

- Avaluar inicialment assetjament dins l'aula
- Avaluar el coneixement de l'assetjament escolar

Materials:

- Un ordinador
- Un projector

Metodologia:

- Visualització de vídeo
- Respondre qüestionari
- Reflexió comú

Temps:

10'	Presentació i explicació activitat
2:15'	Visualitzar "Empatía - Bullying"
10'	Respondre el full
2:15'	Veure de nou el vídeo
10'	Definir les conductes
15'	Respondre qüestionari
10'	Tancament de la sessió

Seixanta minuts. En els primers 10 minuts es farà la presentació i l'explicació de l'activitat, després es començarà visualitzant un vídeo que durarà 2:15, i posteriorment tindran 10 minuts per respondre el full, i tornaran a tenir 2:15 per veure el vídeo de nou. Fet això, disposaran de 10 minuts per definir les conductes que hi han detectat, i 15 per respondre el qüestionari, finalment es farà el tancament de la sessió en 10 minuts.

Desenvolupament:

Abans de començar amb les activitats, en la primera sessió es farà una breu presentació del programa i del criminòleg/a que l'impartirà. S'explicarà de què tracta el programa de prevenció de l'assetjament escolar, i es preveu que duri durant els deu primers minuts de la sessió. On es projectarà la Diapositiva 0 mentre duri l'explicació del programa:

Diapositiva 0



Font: elaboració pròpia.

A continuació es veurà el següent vídeo:



- Valen Lovotti Rodriguez. (2 de juny de 2019). *Empatía - bullying*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-r8vBHmTGY8>

Finalitzada la visualització, se'ls hi demanarà que expliqui el que els hi ha transmes el vídeo en una paraula, i amb els resultats es farà un quadre d'empatia per conèixer els sentiments que pugui causar aquest vídeo. Posteriorment se'ls hi passarà un full on s'hi tipifiquen formes d'expressar-se l'assetjament escolar, i ells hauran de detectar quines violències han visualitzat al vídeo. En aquest s'hi recollirà:

- | | |
|---|---|
| ☐ Agredir físicament | ☐ Fustigar |
| ☐ Aïllar | ☐ Humiliar |
| ☐ Amençar | ☐ Incitar a la violència |
| ☐ Autolesionar-se | ☐ Insultar |
| ☐ Avergonyir | ☐ Intimidar |
| ☐ Burlar-se | ☐ Marginar |
| ☐ Calumniar | ☐ Menysprear |
| ☐ Coaccionar | ☐ Menystenir |
| ☐ Colpejar | ☐ Revictimitzar |
| ☐ Cosificar | ☐ Ridiculitzar |
| ☐ Difamar | ☐ Sexpreading |
| ☐ Difondre rumors | ☐ Sextorsion |
| ☐ Discriminar | ☐ Suplantar identitat |
| ☐ Excloure | ☐ Altres: _____ |
| ☐ Fer el buit | |

Font: elaboració pròpia

Marcades les que hagin detectat en la primera visualització, se'ls hi tornarà a passar de nou per si en la segona detecten una nova forma de maltractament que al principi ha passat desapercebuda. Després, se'ls hi demanarà que de forma conjunta facin una breu descripció de cadascuna de les conductes que hi apareixen.

Finalitzada aquesta primera part de la sessió, després es repartirà als alumnes uns qüestionaris d'avaluació pre-intervenció, se'ls hi dirà que no és un examen, i es demanarà que contestin en sinceritat, donat que es farà de forma anònima i els resultats extrets serviran per avaluar el programa. Es donaran aproximadament quinze minuts perquè els responguin. En acabat es farà una posada en comú de les preguntes obtingudes i de forma voluntària es podrà donar l'opinió. (Veure questionari 1)

Aquesta es realitzarà mitjançant el següent enllaç, que serà obert a tots els alumnes: <https://forms.gle/uHP1LiFFcYL37JpX6>

Acabada aquesta segona part de la sessió, es demanarà si algun alumne de forma voluntària vol afegir alguna aportació, i finalment, es tancarà la sessió, donant les gràcies als alumnes per haver respost.

Qüestionari 1

Qüestionari avaluació inicial

Núm.	Pregunta	Gens / No	Una mica / Probablement	Molt / Sí
1	Et sents a gust a l'escola?	☐	☐	☐
2	Tens bona relació amb els companys?	☐	☐	☐
3	Hi ha conflictes dins del teu centre?	☐	☐	☐
4	Consideres que les conflictes entre companys són un problema freqüent d'aquest centre?	☐	☐	☐
5	Consideres que les conflicte entre companys són un problema de la classe?	☐	☐	☐
6	Sabries com ajudar a algú en rol de víctima?	☐	☐	☐
7	Alguna vegada has volgut ajudar i no has sabut com?	☐	☐	☐
8	De les formes comentades en l'apartat anterior quines creus que succeeixen amb més freqüència?	☐ Agredir físicament ☐ Amenaçar ☐ Avergonyir ☐ Burlar-se ☐ Calumniar ☐ Coaccionar ☐ Difondre rumors ☐ Discriminar ☐ Excloure ☐ Fer el buit ☐ Humiliar ☐ Incitar a la violència ☐ Insultar ☐ Intimidar ☐ Menysprear ☐ Revictimitzar ☐ Ridiculitzar ☐ Suplantar identitat ☐ Altres: _____		

Font: elaboració pròpia

SESSIÓ 2: SENTIR-ACTUAR

Contingut de l'activitat: Aquesta activitat aborda l'eix de les emocions que s'experimenten en les situacions d'assetjament escolar.

Objectius:

- Identificar les emocions bàsiques
- Associar les emocions amb situacions concretes
- Reconèixer les pròpies emocions i les dels altres
- Prendre consciència de la importància que tenen les emocions

Materials:

- Un ordinador
- Un projector
- Papers de colors

Metodologia:

- Dinàmica de preguntes
- Rol-playing
- Discussió grupal

Temps:

5'	Explicació activitat
5'	Dinàmica de preguntes
20'	Preparar-se interpretació
12' (2m per grup)	Interpretació
17'	Reflexió grupal i Tancament

Seixanta minuts. En els primers cinc minuts s'explicarà l'activitat i en els següents 5 minuts se'ls projectarà la Diapositiva 1 i se'ls demanarà que responguin. Després es repartiran papers amb 6 colors diferents del atzar, i hauran de preparar-se en 20 minuts una interpretació, i tindran 2 minuts per la interpretació. Finalment, es farà una reflexió grupal de 17 minuts i el tancament de l'activitat.

Desenvolupament:

Es tracta d'una dinàmica de preguntes, on els alumnes amb tot el grup, hauran de reflexionar sobre la *Diapositiva 1* que es projectarà a la classe:

Diapositiva 1

SESSIÓ 2: SENTIR-ACTUAR




- Què creieu que està passant?
- Què et transmeten aquestes imatges?
- Com creus que se sent la noia i el noi?
- Que creus que necessita la persona a qui li estan fent?
- Com puc ajudar-la?

- Si l'ajudés com em sentiria?
- T'identifiques amb alguna imatge?
- Que creus que és el més difícil d'aquesta situació?
- Com t'agradaria que es tractés?
- Que pots fer tu per canviar-la?

Font: elaboració pròpia a partir Bullying, [Fotografia] Lidefed, 2021,

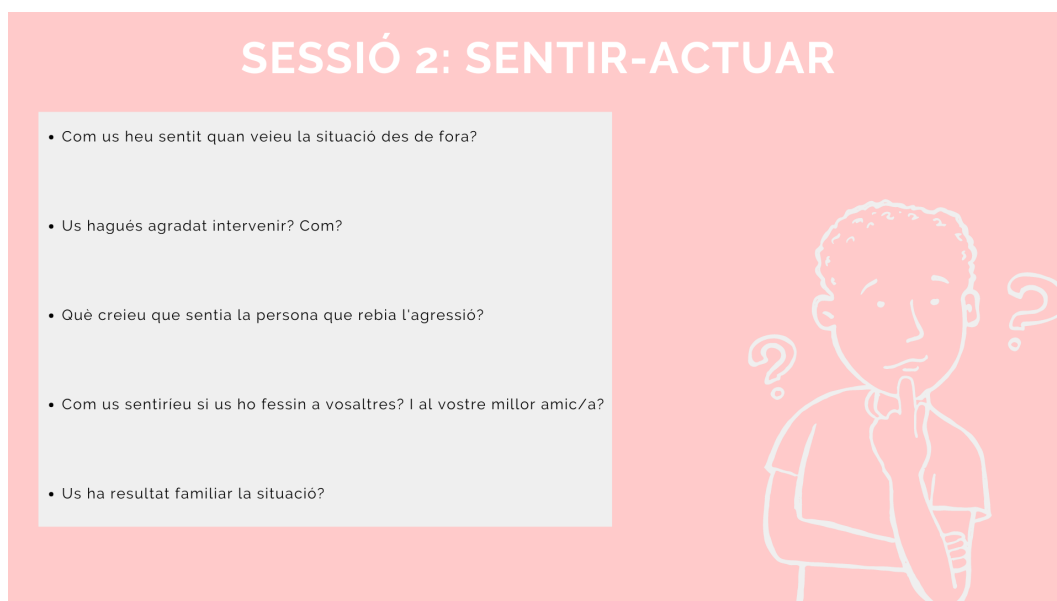
<https://www.lifeder.com/bullying/>

Posteriorment, en la segona part es farà una interpretació on es repartiran sis situacions d'assetjament que els alumnes hauran d'interpretar. Es farà en grups de cinc alumnes, escollits de forma aleatòria. El criminòleg/a encarregat de la sessió haurà de repartir per les taules els papers posats de cara avall perquè la resta de companys no coneguin que els hi ha tocat representar als que no són del seu grup. Posteriorment, cadascun d'ells agafarà un paper, i s'ajuntarà amb els que tenen el mateix color. Tindran un quart d'hora per preparar-se la interpretació, i després l'hauran d'exposar en 2 minuts per grup. En finalitzar tots els grups, se'ls preguntarà quin tipus d'assetjament han representat els seus companys, i un cop comentat es projectarà Diapositiva 2 amb la solució:

Diapositiva 2

Font: elaboració pròpia.

La resta de la sessió hauran de reflexionar sobre quins sentiments han experimentat, i com els hi hagués agradat actuar. I es projectaran la Diapositiva 3 amb aquestes preguntes:

Diapositiva 3

Font: elaboració pròpia.

SESSIÓ 3: EL PODER DE LA PARAULA

Contingut de l'activitat: L'autoestima, com a unitat didàctica és un concepte que està fortament relacionat amb les conductes d'assetjament escolar. Per aquest motiu, en aquesta sessió es treballarà el reconeixement de l'impacte dels mots.

Objectius:

- Reconèixer de l'impacte que tenen els adjectius
- Empatitzar amb la persona que és víctima de *bullying* verbal
- Responsabilitzar als alumnes emocionalment d'allò que diuen

Materials:

- Projector
- Ordinadors

Metodologia:

- Dinàmica de grup
- Activitat de reflexió

Temps:

5'	Explicació de l'activitat
5'	Formació de grups
15'	Activitat de reflexió
15'	Posada en comú
6'	Visió de video
15'	Reflexió grupal i Tancament

Seixanta minuts. En els primers cinc minuts s'explicarà l'activitat i posteriorment en els cinc minuts següents es farà la formació de grups de manera aleatòria. Un cop formats, disposaran de 15 minuts per reflexionar sobre les preguntes que se'ls hi faran, i passat aquest temps, es posaran en comú en un total de 10 minuts. Després, es passarà un vídeo que durarà 6 minuts i se'ls hi farà reflexionar grupalment sobre l'aprenentatge de l'activitat i es finalitzarà en 15 minuts.

Desenvolupament:

Aquesta activitat de reflexió s'obrirà amb un petit quiz, on hauran de respondre: "1) Creieu que hi ha adjectius dins d'aquesta classe que poden fer mal a algun company: a) Si, b) No". Aleshores, si hi ha un percentatge encara que sigui petit d'alumnes que responen si, ja serà pertinent començar amb l'activitat. En primer lloc, es faran els grups, com fins ara, de forma aleatòria, i un cop format, hauran d'anotar quins són els adjectius negatius que més es diuen dins de la classe a algun company, no cal dir a quin company.

Posteriorment, un cop els tinguin escrits, es projectarà la *Diapositiva 4*, i hauran de reflexionar sobre aquestes qüestions:

Diapositiva 4



SESSIÓ 3: EL PODER DE LA PARAULA

*La ballena,
El paquete.,
El cuatro ojos,
El negro*

- Com et fa sentir?
- En què t'afecta?
- Hi hauria una versió positiva d'aquesta etiqueta?
- Quines coses t'impedeix fer aquest sobrenom?
- Que t'agradaria demana a qui t'anomena així?
- Com seria viure amb una etiqueta diferent?
- T'agradaria canviar l'etiqueta d'algun company?
- Com l'anomenaries?

Font: elaboració pròpia.

L'objectiu d'aquesta part, és que comencin a adonar-se de la importància que té etiquetar a algun company, ja que el pot afectar greument en la seva autoestima, i en conseqüència en la seva forma d'interactuar amb els companys.

Posteriorment, es farà una posada en comú, i seguit d'això es projectarà el següent vídeo, que tracta la mort per un suïcidi de Carla, una noia catalana, de quinze anys. Visualitzat, es demanarà de forma voluntària, si algun company vol fer alguna aportació sobre el que i ha fet sentir aquest vídeo, i aquesta activitat, si hi ha alguna cosa d'ells, que ha canviat un cop duta a terme aquesta sessió, i si hi vol demanar perdó a algún company per la forma en què l'hagi pogut fer sentir en algun moment.

Carla Bullying TV3



- Rosa Sanchis i Caudet. (16 de febrer de 2016). *Carla Bullying TV3*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ElXekzHKFXs>

SESSIÓ 4: DE L'ODI AL AMOR

Contingut de l'activitat: En aquesta activitat hauran de treballar l'autocontrol per a fer-ho, es se'ls hi projectarà unes diapositives i l'alumnat haurà de reflexionar. Aquesta activitat aborda l'eix de l'autocontrol, com a capacitat de regular la conducta i prevenir les conductes d'assetjament escolar.

Objectius:

- Aprendre estratègies per gestionar les conductes negatives
- Desenvolupar la capacitat d'expressar adequadament les emocions
- Ser capaços de respondre amb autocontrol
- Conèixer alternatives a les conductes negatives

Materials:

- Projector
- Ordinador
- Paper

Metodologia:

- Activitat de reflexió

Temps:

5'	Explicació de la sessió
15'	Respondre taula
20'	Posar sentiments oposats i respondre com passem al sentiment desitjat
20'	Preguntes i tancament sessió

Seixanta minuts. En els primers 5 minuts es farà l'explicació de la sessió, després hauran de respondre la taula en 15 minuts, i tindran 20 per anotar el sentiment oposat, i com canviar-los. Els últims 25 minuts hauran de reflexionar sobre les preguntes que tenen projectades i finalment, fer el tancament de la sessió.

Desenvolupament:

En primer lloc, al grup se'ls hi projectarà la *Diapositiva 5* i hauran de dir entre tots quines coses van a cada casella, per exemple, al que no necessito però vull un mòvil, o al que no necessito i no vull, com ara fumar.

Diapositiva 5

SESSIÓ 4: DE L'ODI AL AMOR		
	Què vull?	Què no vull?
Què necessito?		
Què no necessito?		

Font: elaboració pròpia.

Un cop anotat tot el que aniran dient, se'ls farà reflexionar, si no vull ni ho necessito perquè estic aquí? Per exemple, quan fumo la necessitat no és fumar, potser és no sentir-me sol.

Fet aquest exercici, se'ls hi demanarà que responguin com poden passar de la ràbia a la calma? Per això, es projectarà la següent imatge *Diapositiva 6* i hauran de dir quin és el sentiment contrari als següents sentiments:

Diapositiva 6

SESSIÓ 4: DE L'ODI AL AMOR				
Quan sento:	Com reaccio?	Sentiment oposat:	Com podria canviar-ho?	Compromisos:
Rebuig				
Frustració				
Tristesa				
Inseguretat				
Angoixa				

Font: elaboració pròpia.

La resposta haurà de ser: 1) Rebuig - Acceptació, 2) Frustració - Satisfacció, 3) Tristesa - Alegria, 4) Inseguretat - Seguretat, 5) Angoixa - Tranquil·litat. Posteriorment, se'ls hi preguntarà:

- Actuo de la mateixa manera si estic content o enfadat?
- Quan creieu que som més violents?
- Com us sentiu quan esteu enfadats?
- Heu pres alguna mala decisió estant enfadats? Com us ha fet sentir prendre una decisió estant enfadats?
- Que li diríeu a un company que agradeix a un altre per no saber gestionar les emocions? Com l'ajudàrieu per què canviés el sentiment?
- Com ús sentiríeu si gràcies a vosaltres canvia la forma de relacionar-se?

Amb aquest pas, aconseguirem tipificar i detectar les situacions en què podem estar més vulnerables. I hauran de posar amb les seves paraules com solucionarien per passar d'una emoció a la desitjada, i finalment, se'ls proposarà fer una llista de compromisos amb l'objectiu de "canviar el xip" quan se senten amb els sentiments no desitjats, i així autocontrolar-se.

SESSIÓ 5: COMPTES AMB MI

Contingut de l'activitat: En les primeres etapes de secundària, un dels objectius principals per prevenir la violència consisteix en el fet que els nens aprenguin a desenvolupar l'empatia, és a dir, saber posar-se en el lloc dels altres per entendre que i com ho senten. Un següent pas és la compassió activa, que implica, fer alguna cosa per la persona que necessita ajuda.

Objectius:

- Fomentar el sentit de pertinença al grup
- Fomentar el bon clima a l'aula
- Aprendre a relacionar-se correctament

Materials:

- Projector
- Ordinador

Metodologia:

- Història de vida
- Dinàmica de reflexió

Temps:

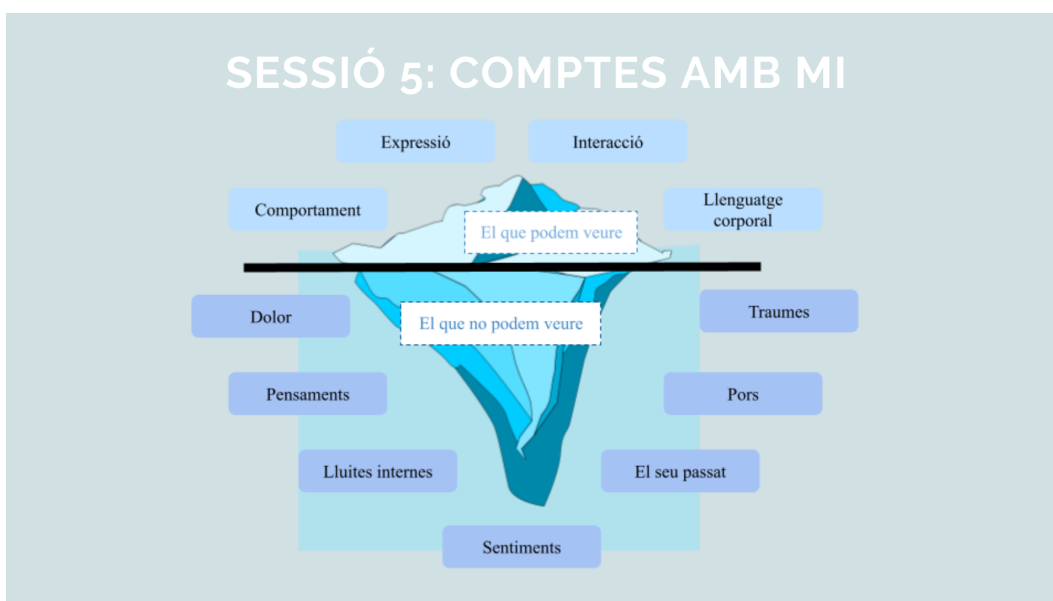
5'	Explicació de l'activitat
15'	Explicar la seva història com a víctima de <i>bullying</i>
15'	Fer-li preguntes
20'	Explicació de recursos per ajudar a qui és víctima
5'	Tancament de la sessió

Seixanta minuts. En els primers cinc minuts s'explicarà l'activitat, després es presentarà a la Maribel, qui explicarà la seva experiència com a víctima de *bullying*, els alumnes tindran 15' per fer-li preguntes i posteriorment, se'ls hi donarà recursos per saber ajudar a qui és víctima d'assetjament escolar, i posteriorment es tancarà la sessió.

Desenvolupament:

En aquesta activitat es desenvoluparà el sentiment de l'empatia i posteriorment el de la compassió activa. La Maribel, víctima d'assetjament escolar, s'ha ofert voluntàriament per anar a explicar als alumnes la seva experiència i que ells coneguin que sent una persona que està sent maltractada pel seu grup d'iguals. Mentre ho explica, es projectarà la Diapositiva 7.

Diapositiva 7



Font: elaboració pròpia.

Aquesta imatge és una metàfora del que és l'assetjament i l'empatia, ja que, els alumnes podran evidenciar que la part visible és únicament una petita part de tot el que hi ha darrere: els traumes, pors, dolors... i aleshores, a mesura que la Maribel vagi explicant la seva història podran posar cada comportament i sentiment que experimenta mentre és víctima al seu lloc (visible / no visible).

Posteriorment, se'ls hi deixarà temps perquè li puguin fer preguntes sobre allò que més intrigats estiguin, i finalment, se'ls hi donarà un conjunt d'estratègies perquè coneguin com ajudar a qui és víctima, que poden dir, i que cal evitar per no aprofundir en el dolor. Aquestes, es repartiran tant en paper com en projecció a l'ordinador. En concret, es mostrarà en la Diapositiva 8.

Diapositiva 8



Font: elaboració pròpia.

I se'ls hi donaran un conjunt de frases que poden utilitzar quan algú està passant per una mala situació, i per qui explica que és víctima d'assetjament escolar: *“Estic aquí per a tu, No t'avergonyeixis, Ets important, No ets dèbil, Em sap greu que t'hagi succeït això, Si vols parlar de com et sents t'escolto, Com puc ajudar-te? Comptes amb mi, Que podria fer per tu?, No estàs sol...”*

D'aquesta manera amb l'objectiu principal de millorar les habilitats socials, se'ls capacitarà perquè puguin preveure futures conductes d'assetjament mitjançant l'empatia.

SESSIÓ 6: JUNTS ANEM MÉS LLUNY

Contingut de l'activitat: En aquesta sessió es treballarà l'optimisme i la felicitat, aquestes dues unitats didàctiques estan estretament relacionades amb les conductes d'assetjament escolar. Això es fonamenta en el fet que a major nivell d'optimisme i felicitat, menor es la quantitat de violència que hi ha dins l'aula, com demostren Cillessen i Bellmore (2011) d'entre altres.

Objectius:

- Crear un ambient on es generi confiança i benestar emocional
- Fomentar pensaments positius

Materials:

- Projector
- Ordinador
- Cartolines de colors
- Bolígraf

Metodologia:

- Dinàmica de grup
- Dinàmica de reflexió

Temps:

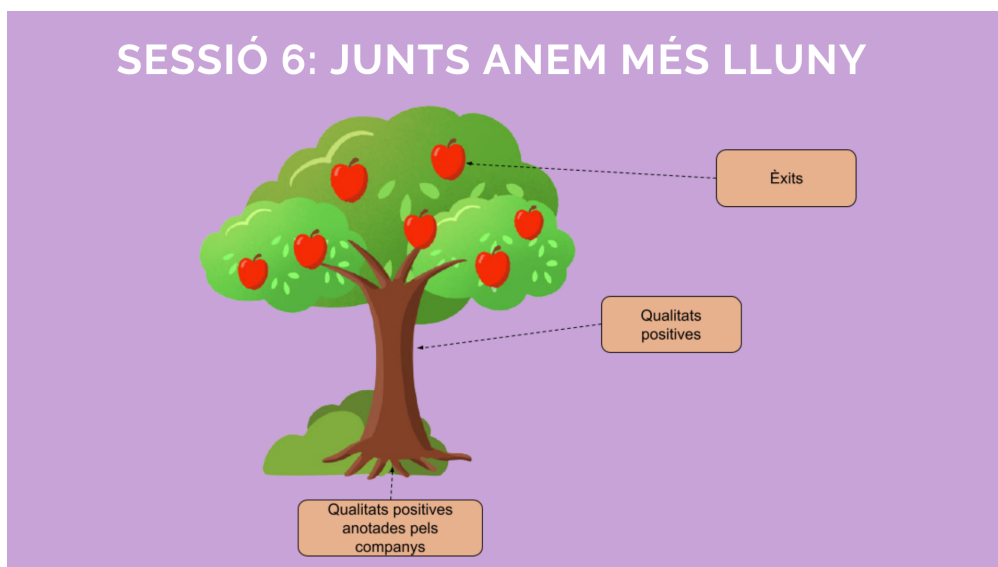
5'	Explicació de l'activitat
15'	Explicar la fàbula
15'	Dir les fortaleeses que té cadascú i que pot aportar al grup
20'	Realització de la rosa i desig
5'	Tancament de la sessió

Seixanta minuts. En els primers cinc minuts es farà l'explicació de l'activitat. Posteriorment, s'explicarà una fàbula i hauran de dir les seves fortaleeses en un total de trenta minuts. Finalment, els últims 20 minuts, anotaran els desitjos que volen com a grup i els penjaran en un mural. Per últim, es tancarà la sessió en un temps de 5 minuts.

Desenvolupament:

En aquesta activitat es fomentarà el sentiment de pertinença a grup a través de l'optimisme i la felicitat. Per això, s'explicarà una fàbula, on metafòricament cadascun dels alumnes és una llavor que vol créixer. Aleshores, primerament hauran de reflexionar sobre quines són les qualitats/fortaleeses que ha obtingut dels seus companys, i posteriorment hauran de reflexionar sobre les seves pròpies virtuts que pot aportar al grup. Aquestes, hauran de ser relacionades amb el companyerisme. Mentre es conti la fàbula hauran d'estar amb els ulls tancats i un cop se'ls preguntin sobre les fortaleeses i les tinguin clares, els hauran d'obrir. Quan tots els companys ja siguin amb els ulls oberts, de manera ordenada hauran de dir a quines han arribat cadascú i després de forma voluntària, podran compartir quins han estat els seus èxits. Realitzada aquesta part, hauran de donar-se la mà i transmetre aquesta energia

Diapositiva 9



Font: elaboració pròpia.

En la segona part de l'activitat, es farà un mural de desitjos on cadascú dels alumnes haurà de pensar un desig que vulgui que es faci realitat per la classe, com ara, evitar que ens escridassem en comptes de parlar. Quan el tinguin clar, agafaran dues cartolines (una verda i l'altra del color que vulguin), que representarà la tija i la flor. A la tija, s'hi escriurà el desig i quedarà embolicat per tal de guardar-lo bé, després es realitzarà la part de la flor. Per fer-ho, hauran de seguir els passos que hi ha en la Diapositiva 10, i comptaran amb l'ajuda del criminòleg/a:

Diapositiva 10:



Font: elaboració pròpia a partir *Cómo hacer tulipán de papel (origami)*, [Fotografía].de Papelisimo, 2022, <https://papelisimo.es/2017/02/tulipan-papel-origami/>

Un cop finalitzat l'elaboració, els penjaran en un mural que hi haurà en l'entrada de la classe i que tindran fins final de curs, amb l'objectiu de què es compleixi el seu desig. Quan tots el tinguin penjat, hauran de dir quin desig/propòsit volen com a grup, i al finalitzar el curs, podran valorar si l'han complert. El desig ha d'estar relacionat amb la reducció de casos d'assetjament escolar.

SESSIÓ 7: TANCAMENT DEL PROGRAMA

Contingut de l'activitat: Aquesta sessió serà l'última realitzada per avaluar el programa EMOCIONAL-MENT i el nivell d'assetjament dins l'aula, en comparació amb el primer dia.

Objectius:

- Avaluar l'assetjament escolar a l'aula finalitzat el programa
- Avaluar el programa EMOCIONAL-MENT

Materials:

- Un ordinador
- Un projector

Metodologia:

- Respondre qüestionari
- Reflexió comú

Temps:

10'	Presentació i explicació activitat
10'	Definir en una paraula el programa
30'	Respondre qüestionari i aportacions
10'	Tancament de la sessió

Seixanta minuts. En els primers 10 minuts es farà la presentació i l'explicació de l'activitat, després es demanarà que defineixin en una paraula el programa. Posteriorment, se'ls hi passarà un qüestionari del qual disposaran 30 minuts per resoldre'l i podran fer aportacions de forma voluntària, per acabar, es donarà el comiat al programa en els últims 10 minuts agraïnt la seva participació.

Desenvolupament:

Amb l'objectiu d'avaluar el programa, es passarà de nou als alumnes un qüestionari que permeti valorar el nivell d'assetjament escolar després d'haver dut a terme totes les sessions del programa. (Veure Qüestionari 2)

Aquest qüestionari serà el mateix que s'aplica abans de començar-lo, l'únic que canvia és el moment en què es respon, en aquest cas, en la última sessió. D'aquesta forma es pot comprovar si el programa ha assolit els objectius proposats, i comparar el punt des d'on partien els estudiants, i com ha anat evolucionant a mesura que s'ha implementat fins al final d'aquest.

Una vegada s'hagin recollit els resultats s'hauran de comparar i estudiar en el cas que no hagi sortit bé i no s'hagin complert les finalitats plantejades, per dissenyar de cara al futur noves metodologies per dur a terme el programa.

Qüestionari 2

Qüestionari avaluació final

Núm.	Pregunta	Gens / No	Una mica / Probablement	Molt / Sí
1	Et sents a gust a l'escola?	☐	☐	☐
2	Tens bona relació amb els companys?	☐	☐	☐
3	Hi ha conflictes dins del teu centre?	☐	☐	☐
4	Consideres que les conflictes entre companys són un problema freqüent d'aquest centre?	☐	☒	☐
5	Consideres que les conflicte entre companys són un problema de la classe?	☐	☐	☐
6	Sabries com ajudar a algú en rol de víctima?	☐	☐	☐
7	Alguna vegada has volgut ajudar i no has sabut com?	☐	☐	☐
8	De les formes comentades en l'apartat anterior quines creus que succeeixen amb més freqüència?	☐ Agredir físicament ☐ Amençar ☐ Avergonyir ☐ Burlar-se ☐ Calumniar ☐ Coaccionar ☐ Difondre rumors ☐ Discriminar ☐ Excloure ☐ Fer el buit ☐ Humiliar ☐ Incitar a la violència ☐ Insultar ☐ Intimidar ☐ Menysprear ☐ Revictimitzar ☐ Ridiculitzar ☐ Suplantar identitat ☐ Altres: _____		

Font: elaboració pròpia.

Acabada aquesta part, es demanarà als alumnes que responguin un altre per avaluar la forma en què s'ha dut a terme el programa. Amb l'objectiu de fer-ho més dinàmic, el primer que se'ls demanarà que el defineixin en una paraula o en una frase, i això es farà de manera ordenada un per un dels alumnes.

Després se'ls hi demanarà que si us plau, responguin a les següents qüestions, se'ls garantirà que la resposta és totalment confidencial, però que si algú la vol compartir amb la resta de companys ho pot fer. (Veure qüestionari 3).

I, per altra banda, als tutors responsables del curs de 1r d'ESO i al coordinador/a pedagògic, també se li demanarà que avalui numèricament el programa (Veure qüestionari 4). En la rodona de color taronja hauran de posar la nota individualment de cada classe en referència a l'ítem preguntat, i en la part groga sortirà la mitjana que servirà per avaluar a escala general aquest programa.

Finalment, se'ls hi agrairà la seva participació i es deixarà un correu electrònic, programaprevencioassetjament@emocionalment.cat, per contactar en el cas que algun alumne tingues dubtes o volgués comunicar una situació d'assetjament.

Qüestionari 3:

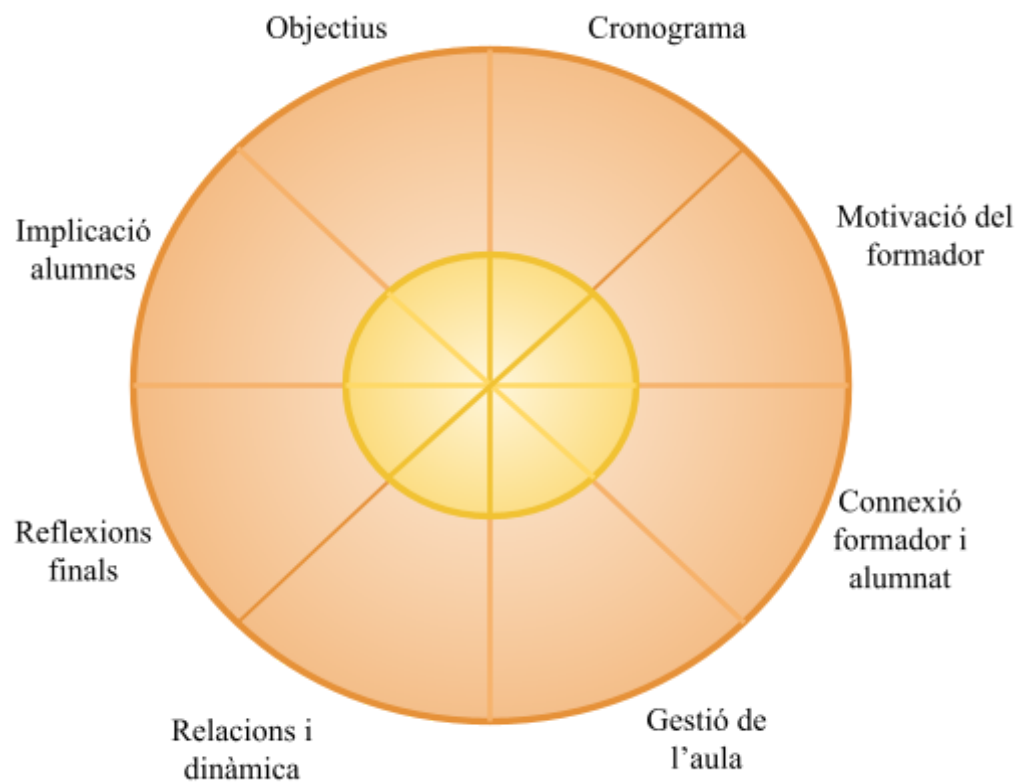
Avaluació programa per l'alumnat

Núm.	Pregunta
1	Què has après en aquestes activitats?
2	Què és el que més t'ha agradat?
3	En que creus que es podria millorar el programa?
4	T'han servit les activitats per prevenir l'assetjament dins l'aula o en algún altre lloc a fora de l'escola?
5	T'han servit les activitats a l'hora de resoldre situacions conflictives?
6	Consideres que es necessari educar en les emocions per prevenir futurs conflictes?
7	T'agradaria aportar alguna cosa que no hagi sortit i consideris important?

Font: elaboració pròpia

Qüestionari 4

Avaluació programa pel professorat



Font: elaboració pròpia

ANNEX 2: CALENDARI

Taula 5

Cronograma del programa

	OCT.				NOV.				DES.				GENER				FEBRER				MARÇ				ABRIL				MAIG				JUNY			
Setmanes	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Avaluació inicial																																				
Sessió 1		X																																		
Reconeixement emocions																																				
Sessió 2						X																														
Autoestima																																				
Sessió 3										X																										
Autocontrol																																				
Sessió 4																X																				
Habilitats socials																																				
Sessió 5																		X																		
Optisme i felicitat																																				
Sessió 6																							X													
Avaluació final																																				
Sessió 7																													X							

Font: elaboració pròpia.

ANNEX 3: CARTELL PROGRAMA EMOCIONAL-MENT

Imatge 1

Cartell publicitari del programa



Font: elaboració pròpia.

