

## Educación emocional y prevención del bullying en el contexto educativo

### *Emotional education and bullying prevention in the educational context*

**Luis Henry Gusqui Cayo\***

Profesional Independiente.  
Riobamba-Ecuador.  
henrycayo726@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7460-5825>

**Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla**

Universidad Nacional de Chimborazo.  
Riobamba-Ecuador.  
carolina.rodriguez@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-8140-4001>

**Kelly Guadalupe Moncayo Ortiz**

Centro Gerontológico Residencial del cantón Chambo.  
Chambo-Ecuador.  
kellymoncayo8@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0003-2551-8252>

**Ángel Gustavo Llerena Cruz**

Universidad Nacional de Chimborazo.  
Riobamba-Ecuador.  
angel.llerena@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-9607-2775>

\*Correspondencia:

henrycayo726@gmail.com

**Cómo citar este artículo:**

Gusqui, L., Rodríguez, A., Moncayo, K., & Llerena, A. (2025). Educación emocional y prevención del bullying en el contexto educativo. *Esprint Investigación*, 4(1), 69-80. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.95>

**Recibido:** 26 de diciembre de 2024

**Aceptado:** 24 de enero de 2025

**Publicado:** 29 de enero de 2025

**Copyright:** Derechos de autor 2025 Luis Henry Gusqui Cayo, Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla, Kelly Guadalupe Moncayo Ortiz, Angel Gustavo Llerena Cruz.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.

**Resumen:** El bullying o acoso escolar es un problema global que afecta a estudiantes en todo el mundo, impactando su bienestar emocional, rendimiento académico y desarrollo social. Este estudio se enfoca en cómo la educación emocional puede constituirse en una herramienta clave en la prevención del bullying, al proporcionar a los estudiantes competencias para manejar mejor sus emociones y relaciones interpersonales. El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre la educación emocional y la prevención del acoso escolar, identificando las competencias emocionales que influyen en la reducción de este fenómeno. La metodología empleada fue cualitativa, basada en la revisión de literatura relevante mediante un enfoque inductivo-deductivo. Se analizaron artículos científicos, libros académicos y reportes técnicos, mediante una matriz de información bibliográfica como herramienta de análisis. Los resultados indican que desarrollar habilidades como la empatía, la autorregulación emocional y la comunicación asertiva permite a los estudiantes gestionar de manera más efectiva situaciones de conflicto, lo que contribuye a la reducción del bullying. Además, se destaca la importancia de integrar la educación emocional en los currículos escolares de manera amplia y consistente. En conclusión, la educación emocional es esencial no solo para prevenir el bullying, sino para el desarrollo integral de los estudiantes, ayudando a crear ambientes escolares más seguros y promoviendo individuos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables.

**Palabras clave:** Bullying, contexto educativo, educación emocional, prevención.

**Abstract:** Bullying is a global problem that affects students around the world, impacting on their emotional well-being, academic performance and social development. This study focuses on how emotional education can be a key tool in bullying prevention by providing students with competencies to better manage their emotions and interpersonal relationships. The objective of this research is to analyze the relationship between emotional education and bullying prevention, identifying the emotional competencies that influence the reduction of this phenomenon. The methodology employed was qualitative, based on the review of relevant literature using an inductive-deductive approach. Scientific articles, academic books and technical reports were analyzed using a bibliographic information matrix as an analysis tool. The results indicate that developing skills such as empathy, emotional self-regulation and assertive communication allows students to manage conflict situations more effectively, which contributes to the reduction of bullying. In addition, the importance of integrating emotional education into school curricula in a broad and consistent manner is highlighted. In conclusion, emotional education is essential not only to prevent bullying, but for the integral development of students, helping to create safer school environments and promoting emotionally intelligent and socially responsible individuals.

**Keywords:** Bullying, educational context, emotional education, prevention.

## 1. Introducción

El bullying o acoso escolar se ha convertido en un problema que afecta a estudiantes en todo el mundo, independientemente de su origen cultural, económico o social. Desde el acoso físico y verbal hasta el ciberbullying, los jóvenes enfrentan un entorno cada vez más hostil que trasciende las fronteras de sus comunidades locales. Este problema no solo tiene un impacto negativo en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, sino que también afecta su rendimiento académico y su desarrollo social. Ante esta situación, la educación emocional se ha posicionado como una herramienta clave para la prevención del bullying. Desarrollar habilidades emocionales como la empatía, la autorregulación y la comunicación asertiva permite a los estudiantes manejar mejor sus emociones y relaciones interpersonales, lo que contribuye a crear ambientes escolares más seguros y respetuosos.

La educación es un proceso integral mediante el cual las personas adquieren conocimientos, habilidades, valores, creencias y actitudes que les permiten desarrollarse tanto a nivel personal como social. Este proceso tiene lugar tanto en entornos formales como escuelas y universidades, como en entornos informales, a través de la experiencia diaria y las interacciones con los demás (Quintero, 2020).

Por otro lado, Murillo (2022) describe la educación emocional como un proceso continuo y permanente que tiene como objetivo fortalecer las competencias emocionales, esenciales para el desarrollo integral del individuo, pues preparan a la persona para enfrentar la vida. Mientras, para Sanmartín & Tapia (2023) se refiere al proceso de enseñar a los jóvenes habilidades y competencias emocionales que les ayudan a entender y gestionar sus propias emociones, así como a interactuar de manera saludable con los demás.

Día-López et al. (2019) conceptualizan al bullying como una forma de acoso escolar que surge como un problema de conducta grupal, derivado de las malas relaciones dentro del aula; en este contexto, agresores, víctimas y observadores suelen estar involucrados en un proceso de inadaptación social que abarca una variedad de comportamientos, desde la exclusión social y la agresión física directa o indirecta, hasta la agresión verbal, las amenazas y el acoso sexual, que varían en función del nivel de sofisticación social necesario para llevarlos a cabo.

En tanto, Castellero et al. (2017) lo definen como cualquier interacción entre iguales dentro del contexto educativo en la que uno de ellos es sometido a ataques, humillaciones o abusos, ya sean de índole física o psicológica. En estas situaciones, uno o más individuos ejecutan comportamientos deliberados e intencionados con el objetivo de causar daño a la víctima, que pueden manifestarse a manera de insultos, agresiones físicas, aislamiento social o incluso acoso digital, y tienen como fin menoscabar la autoestima y el bienestar emocional de la persona afectada.

Pastor-Gil & Blázquez-Saiz (2019) analizan la eficacia de los programas de educación emocional implementados en algunos centros educativos para abordar el problema del acoso, en comparación con las instituciones que no han llevado a cabo dichos programas. La investigación empleó un diseño ex-post-facto y se realizó con una muestra de 739 estudiantes de la región de Madrid, utilizando un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Los resultados revelaron diferencias significativas, y muestran un aumento en los casos de comportamientos violentos, como insultos, amenazas y agresiones físicas, entre los varones de centros que no cuentan con programas de educación emocional. Además, se observaron diferencias según el nivel educativo de los participantes.

En la misma línea de investigación, Carrera (2023) evalúa el impacto de la educación emocional en la prevención del acoso escolar y destaca la importancia de integrarla en el currículo educativo de forma transversal para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y reducir las conductas de

acoso. Su metodología se basó en la recopilación y análisis de estudios previos. Los resultados sugieren que los programas de educación emocional impactan significativamente en la disminución de las conductas de acoso escolar, promueven el bienestar integral de los estudiantes, y los ayuda a enfrentar desafíos con mayor resiliencia. Sin embargo, se identifican obstáculos como la resistencia institucional y la necesidad de una mejor capacitación docente.

Asimismo, Peña (2020) detecta casos de acoso y analiza las características emocionales de víctimas, acosadores y observadores. Los resultados muestran que, aunque los profesores detectaron casos de acoso, no se observaron intimidaciones graves. Las víctimas tienden a aislarse y presentan baja autoestima y ansiedad, mientras que los acosadores se caracterizan por su agresividad y falta de empatía. Algunos exvíctimas se convierten en agresores, y los observadores suelen ser pasivos o cómplices. La mayoría del profesorado no utiliza la educación emocional debido a la falta de formación en el desarrollo de habilidades emocionales, por lo que se destaca la necesidad de fortalecer la formación continua en recursos de educación emocional.

Del mismo modo, Vallés & Benabarre (2019) diseñan un plan de intervención para prevenir el bullying a través de una metodología multisensorial que incluyó actividades lúdicas, participativas y colaborativas, fomentando la autonomía y el trabajo cooperativo, y promoviendo un aprendizaje vivencial. Se utilizaron diversos canales de información, como el visual, auditivo, comunicativo y manipulativo, permitiendo que los niños fueran protagonistas activos en su propio proceso de aprendizaje. Al finalizar el plan, el maestro evaluará si los estudiantes gestionan adecuadamente sus emociones, muestran empatía, colaboran y contribuyen a un ambiente de convivencia positivo. Se recomienda continuar el seguimiento en todos los niveles educativos, involucrando a docentes y familias para asegurar el éxito a largo plazo.

Así también, López (2017) examina investigaciones basadas en propuestas de programas de educación emocional en las aulas para prevenir o paliar problemas de acoso escolar, a través de una revisión bibliográfica que aplicó criterios de inclusión y exclusión. Los resultados subrayan la preocupación por el déficit educativo que afecta a niños y jóvenes, evidenciado en conductas disruptivas y acoso. Se señala que el bullying ha aumentado en los últimos años y ha impactado negativamente en profesionales, padres y educadores. Se insta a los docentes a reflexionar sobre su rol y se destaca la necesidad de implementar programas de prevención de la violencia en las escuelas.

Aunque existen estudios que destacan la importancia de la educación emocional para la prevención del bullying, muchos de estos carecen de claridad en cuanto a las estrategias emocionales específicas que impactan en la reducción del acoso escolar. No ofrecen una descripción detallada ni explicaciones suficientes sobre qué técnicas emocionales podrían contribuir de manera efectiva a este objetivo. Por lo tanto, resulta fundamental abordar este tema de manera exhaustiva para llenar las brechas de conocimiento y entender mejor cómo la educación emocional influye en la prevención del bullying dentro de los entornos escolares.

Si bien se constatan indicios de que el desarrollo de habilidades emocionales puede tener un efecto positivo en la reducción del acoso escolar, es necesario comprender más a fondo por qué se produce este efecto. En este artículo se analizará la relación entre la educación emocional y la prevención del bullying. Se explorarán las competencias concretas de la educación emocional que influyen en la reducción del acoso escolar, proporcionando a los educadores herramientas efectivas para crear un ambiente más seguro e inclusivo en las escuelas y brindando así una visión integral.

## 2. Metodología

Se optó por un enfoque cualitativo basado en la revisión de literatura relevante, empleando un diseño narrativo y un método inductivo-deductivo. Esta metodología se seleccionó con el propósito de obtener un conocimiento detallado sobre las competencias de educación emocional que contribuyen a la prevención del acoso escolar, buscando recopilar información valiosa que permita profundizar en el entendimiento de esta conexión.

La investigación documental fue el principal método utilizado para recopilar información proveniente de diversas fuentes escritas, tales como artículos científicos, libros académicos y reportes técnicos, con el objetivo de examinar de qué manera las habilidades emocionales influyen en la disminución del bullying. Se utilizó la recopilación y análisis de contenido mediante una matriz de información bibliográfica. Además, se utilizaron bases de datos especializadas en línea, para acceder a una variedad de fuentes relevantes que enriquecieron el análisis y facilitaron una comprensión integral del tema.

## 3. Desarrollo

### Tipología del bullying o acoso escolar

Se refiere a las diferentes formas o tipos en los que este fenómeno puede manifestarse, las modalidades más frecuentes de bullying o acoso escolar se pueden dividir en cinco grupos: físico, verbal, psicológico, social y ciberbullying.

#### Acoso físico

Se refiere a conductas violentas que pueden ser directas o indirectas hacia la víctima, causando daño tanto físico como emocional. Las agresiones directas incluyen golpes, empujones, patadas, y el uso de objetos para lastimar, mientras que las indirectas implican robar, esconder o dañar pertenencias, así como ensuciarlas intencionalmente, estas acciones no solo infligen dolor físico, sino que generan miedo, ansiedad, baja autoestima y, en muchos casos, aislamiento social y dificultades académicas. El impacto del acoso físico puede ser devastador, pues afecta el bienestar psicológico y emocional de la víctima a largo plazo (Vallés & Benabarre, 2019).

#### Acoso verbal

Es una de las formas más comunes de bullying y se manifiesta a través de agresiones verbales constantes dirigidas a la víctima con el fin de herir su autoestima, humillarla o intimidarla. Este tipo de acoso incluye el uso de insultos, apodosos ofensivos (motes), burlas crueles y la propagación de mentiras o rumores malintencionados. Los insultos pueden hacer referencia a la apariencia física, las habilidades, la identidad de género, el origen étnico, la orientación sexual o cualquier otra característica personal que el acosador perciba como un blanco vulnerable (Azúa et al., 2020).

Un elemento común del acoso verbal es el menosprecio público, en el que el acosador ridiculiza o descalifica a la víctima delante de otros, buscando hacerla sentir inferior o incapaz, esto puede ocurrir en entornos sociales o académicos, generando vergüenza y afectando la reputación de la víctima. Además, burlarse repetidamente de un defecto físico o de una acción específica realizada por la víctima es una táctica común en este tipo de acoso, que genera inseguridad, ansiedad y una disminución del bienestar emocional de la persona acosada (Resett, 2020).

## **Acoso psicológico**

Es una de las formas más insidiosas y dañinas de bullying, ya que, aunque no involucra violencia física directa, tiene un impacto devastador en la salud emocional y mental de la víctima. Se caracteriza por un ataque constante a la autoestima y la estabilidad emocional de la persona, al generar inseguridad, miedo y una sensación de vulnerabilidad permanente. Se manifiesta a través de conductas como el hostigamiento, la intimidación, la manipulación emocional, el chantaje, la exclusión social y la humillación constante. El objetivo del acosador es hacer que la víctima se sienta incapaz, sola y sin valor, afectando profundamente su percepción de sí misma y su capacidad de relacionarse con los demás (Belmonte et al., 2021).

El acoso psicológico puede tomar muchas formas sutiles como la difusión de rumores, amenazas veladas, desprecios y actitudes despectivas, o el uso del silencio para excluir y aislar a la víctima; también puede incluir miradas de desaprobación, gestos intimidantes o la creación de un ambiente hostil, donde la víctima siempre se sienta juzgada o en peligro, este tipo de acoso puede ocurrir en privado o en público, y su naturaleza constante y prolongada lo hace particularmente destructivo (Romero et al., 2021).

## **Acoso social**

Es una forma de bullying que se enfoca en aislar a la víctima del grupo social al que pertenece y en hacer que se sienta excluida y rechazada; en este tipo de acoso, el agresor busca no solo causar daño emocional a la víctima, sino manipular a otras personas para que se sumen a la acción, creando un ambiente de exclusión, esto puede incluir la difusión de rumores malintencionados, la incitación a ignorar o evitar a la víctima, o incluso impedir que participe en actividades grupales (Embleton, 2023).

El objetivo del acosador es provocar que la persona afectada sienta que no pertenece, lo que provoca soledad, aislamiento y baja autoestima, el acoso social puede ser difícil de detectar, ya que muchas veces se lleva a cabo de manera sutil, a través de gestos o actitudes que no siempre son visibles para los adultos, el impacto del acoso social es profundo, ya que puede llevar a la víctima a sentirse rechazada y sin apoyo, afectando su vida social, académica y emocional (Resett, 2020).

## **Ciberbullying**

Es una forma de acoso que utiliza las nuevas tecnologías, como los teléfonos móviles, redes sociales, correos electrónicos o plataformas de mensajería, para acosar de manera indirecta y anónima; este tipo de bullying es particularmente dañino porque el acosador puede ocultarse detrás de una pantalla, lo que dificulta la identificación y el enfrentamiento directo del agresor, puede incluir insultos, amenazas, humillaciones públicas, difusión de rumores o la publicación de contenido íntimo o embarazoso sin el consentimiento de la víctima (Cedillo-Ramirez, 2020).

Además, la naturaleza digital del ciberbullying permite que las agresiones se amplifiquen rápidamente, ya que pueden compartirse y viralizarse entre muchas personas en poco tiempo, exponiendo a la víctima a una audiencia mucho mayor que en el bullying tradicional, una variante específica del ciberbullying es el *happy slapping*, que consiste en grabar en video agresiones físicas hacia un compañero o compañera del colegio y luego compartirlo en redes sociales o por internet. Este tipo de acoso no solo perpetúa la violencia física, sino que añade una dimensión de humillación pública (Vallés & Benabarre, 2019).

## Contextos que influyen en el bullying o acoso escolar

El contexto familiar juega un papel crucial en la conducta de los niños y adolescentes. Familias donde no se promueve la comunicación ni la expresión de emociones pueden propiciar que los menores busquen manifestar sus frustraciones a través de la agresión en la escuela. Además, si un niño está expuesto a modelos de comportamiento violentos en el hogar, ya sea física o verbalmente, es más probable que repita estos patrones en otros entornos, la negligencia parental o, por el contrario, la sobreprotección; también pueden influir negativamente, ya que la falta de atención puede hacer que el niño se sienta solo y sin recursos, mientras que la sobreprotección puede impedir que desarrolle habilidades sociales adecuadas (Vallés & Benabarre, 2019).

En el contexto escolar, el clima que se viva dentro del centro educativo es determinante. Un ambiente donde no se promueva el respeto y la inclusión puede facilitar la aparición del bullying, la falta de políticas claras para la prevención del acoso o la intervención tardía por parte de los docentes contribuyen a que los alumnos perciban la violencia como una forma aceptable de relacionarse, además, la falta de supervisión en áreas comunes, como patios y pasillos, puede permitir que los agresores actúen sin consecuencias inmediatas (Puma-Maque & Cárdenas-Zúñiga, 2024).

El contexto social y cultural también influye en el acoso escolar. Las normas culturales que normalizan la violencia, el machismo, el racismo o la homofobia pueden hacer que el bullying se vea como un comportamiento aceptable dentro de ciertos grupos; asimismo, los medios de comunicación, que en ocasiones promueven contenido violento, influyen en que los niños vean la agresión como un medio válido para resolver conflictos o demostrar poder. En tanto, las redes sociales y la tecnología han ampliado significativamente el alcance del acoso, facilitando el ciberbullying, una forma de acoso que puede ocurrir en cualquier momento y lugar, afectando a la víctima más allá del entorno escolar (Puma-Maque & Cárdenas-Zúñiga, 2024).

En cuanto al contexto individual, los factores psicológicos juegan un papel fundamental tanto en el acosador como en la víctima, los agresores suelen presentar problemas emocionales o de autoestima, lo que los lleva a buscar formas de dominar a otros para sentirse poderosos, por otro lado, las víctimas suelen tener características individuales que las hacen más vulnerables al acoso, como la timidez, la inseguridad o el ser percibidas como diferentes por el resto de sus compañeros (Vallés & Benabarre, 2019).

## Consecuencias del acoso escolar

Las consecuencias del acoso escolar afectan a las víctimas, agresores y observadores, lo que subraya la importancia de abordarlo de manera integral dentro del entorno escolar y social (Romero et al., 2021).

Las víctimas del acoso escolar sufren las consecuencias más directas y profundas. A nivel emocional, enfrentan baja autoestima, ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas en los casos más graves. El daño psicológico puede extenderse a largo plazo, afectando su capacidad para relacionarse y desenvolverse en diferentes aspectos de la vida. En el ámbito académico, el constante miedo y estrés generado por el acoso conduce a un bajo rendimiento escolar, ya que la víctima suele estar distraída, insegura y poco participativa, pues también puede afectar sus relaciones futuras, dificultando su capacidad para establecer vínculos de confianza y seguridad en el entorno social (García-Gil et al., 2024).

Por su parte, los agresores también sufren consecuencias negativas. Si bien en el corto plazo pueden sentir una falsa sensación de poder o control, el acoso escolar tiende a consolidar en ellos patrones de comportamiento violento y antisocial que pueden extenderse a la vida adulta. Estos comportamientos

los predisponen a problemas de conducta más graves, como conflictos con la ley, violencia en relaciones personales y dificultad para integrarse en entornos laborales o educativos. Además, una vez que sus acciones son descubiertas y sancionadas, los agresores pueden experimentar rechazo social y aislamiento, lo que deteriora su desarrollo emocional y social (Romero et al., 2021).

Los observadores del acoso escolar, aquellos que son testigos del bullying sin intervenir, también se ven afectados, al presenciar actos de violencia o humillación, muchos de ellos experimentan culpa, impotencia o miedo, sentimientos que generan en ellos una profunda sensación de malestar, ya que enfrentan el dilema de querer ayudar, pero temen convertirse en la próxima víctima si lo hacen. Esta situación contribuye a crear una cultura de silencio en la escuela, donde el bullying es tolerado o ignorado, lo que deteriora el clima escolar; además, los observadores pueden desarrollar un sentimiento de inseguridad generalizada, lo que afecta su bienestar emocional y su rendimiento académico (García-Gil et al., 2024).

### **Educación emocional como factor de protección para el bullying o acoso escolar**

La educación emocional se ha consolidado como un factor esencial para la prevención del acoso escolar, ya que proporciona a los estudiantes las competencias emocionales necesarias para identificar, comprender y gestionar sus emociones, así como las de los demás. Este proceso educativo continuo busca no solo el desarrollo del bienestar individual, sino la promoción de un entorno social más sano y respetuoso, al adquirir habilidades como la empatía, asertividad y la resiliencia, mediante las cuales los estudiantes aprenden a manejar los conflictos de manera constructiva, evitando recurrir a la violencia o el maltrato (Murillo, 2022).

En el ámbito escolar, la educación emocional actúa como un factor de protección al fomentar un entorno de convivencia pacífica, aquellos estudiantes que han desarrollado un mayor control emocional son menos propensos a comportarse de manera agresiva, ya que aprenden a manejar sus frustraciones y desacuerdos de forma adecuada. Asimismo, quienes desarrollan empatía y comprensión emocional se vuelven más sensibles a las emociones de sus compañeros, reduciendo la probabilidad de convertirse en acosadores o de tolerar el acoso hacia otros, la educación emocional responde a necesidades sociales críticas, como el manejo de la ansiedad, el estrés, la depresión, la violencia y otros problemas que pueden desembocar en el bullying (Martínez & Sánchez de Gallardo, 2024).

Para las víctimas potenciales, la educación emocional ofrece herramientas valiosas que les permiten afrontar el acoso de manera eficaz y minimizar su impacto, al enseñarles a reconocer y expresar sus emociones de manera adecuada, se reduce el riesgo de aislamiento emocional y social, uno de los efectos más dañinos del bullying. Además, les brinda la capacidad de pedir ayuda y establecer límites asertivos, lo que fortalece su capacidad para enfrentar situaciones de acoso (Morán-Avilés & Pallaroso-Granizo, 2024).

El enfoque en la educación emocional propuesto por Bisquerra (2003) busca suplir las carencias del sistema educativo tradicional, que en muchos casos no aborda adecuadamente estas necesidades sociales de los estudiantes. La educación emocional es un proceso permanente que busca potenciar las competencias emocionales como una herramienta clave para el desarrollo integral de la persona; estas competencias incluyen conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para interpretar y regular las emociones de manera apropiada. Al estar presente desde los primeros años escolares, la educación emocional permite que los estudiantes desarrollen respuestas adecuadas a situaciones de estrés o acoso, promoviendo su bienestar personal y social.

Otro aspecto fundamental es el rol del adulto (familiar o educador) en el proceso de desarrollo emocional, los adultos actúan como modelos de referencia para los niños en cuanto a la regulación de emociones, una intervención temprana en la infancia es clave, ya que esta es una etapa crítica para aprender a comprender y gestionar las emociones, a medida que los niños crecen, estas habilidades deben seguir siendo fomentadas, especialmente durante la adolescencia, cuando la presión social y emocional aumenta considerablemente (Tejerina, 2020).

### Competencias emocionales

Las competencias emocionales en la educación emocional son fundamentales para el desarrollo integral de las personas, especialmente en el ámbito educativo y social. Bisquerra (2003) establece las siguientes:

- **Conciencia emocional:** capacidad de conocer y nombrar las emociones propias y ajenas, así como de valorar el clima dentro de cada relación interpersonal. Esto implica reconocer no solo cómo se siente uno mismo, sino captar las emociones de los demás a través de señales verbales y no verbales. El desarrollo de un vocabulario emocional amplio es crucial para poder interpretar correctamente los sentimientos, tanto propios como ajenos, y facilitar la comunicación.
- **Regulación emocional:** capacidad de gestionar y expresar las emociones de manera apropiada, entendiendo que las emociones, pensamientos y comportamientos están interrelacionados. Esto se conoce como la triada cognitiva (emoción, cognición y comportamiento), donde cada elemento influye en los demás. La regulación emocional efectiva implica reconocer cómo los propios sentimientos afectan las relaciones con los demás y viceversa.
- **Autogestión (autonomía personal):** combina múltiples aspectos como la autoestima, es decir, la imagen positiva que una persona tiene de sí misma, y la automotivación, que implica un compromiso emocional hacia la vida en todas sus esferas. La actitud positiva (asociada con el optimismo y el empoderamiento) y la responsabilidad (tomar decisiones de manera consciente y asumir las consecuencias) son fundamentales. Asimismo, una parte importante de la autogestión es el análisis crítico de las normas sociales, lo que permite a la persona identificar cuándo necesita ayuda y buscarla.
- **Inteligencia interpersonal:** capacidad de mantener relaciones adecuadas y saludables con los demás, lo cual requiere un dominio de habilidades sociales básicas como escuchar, pedir disculpas, dialogar y ser asertivo. Respetar a los demás, incluso cuando son diferentes, es clave para establecer relaciones constructivas. Una comunicación eficaz se basa tanto en la observación y análisis de la comunicación de los otros, como en el uso adecuado de la propia comunicación para expresar sentimientos y pensamientos de forma clara.
- **Habilidades de vida y bienestar:** capacidad de emplear comportamientos adecuados para resolver problemas de manera efectiva y mejorar el bienestar personal y social. Las personas con estas habilidades son capaces de identificar los problemas de forma clara, plantear soluciones positivas y negociar pacíficamente con las demás partes involucradas, lo que contribuye a un sentido de bienestar subjetivo. Estas habilidades son fundamentales para enfrentar los desafíos de la vida diaria de una manera equilibrada y satisfactoria.

El desarrollo integral de estas competencias emocionales es crucial para que los jóvenes aprendan a autorregularse emocionalmente, lo que no solo mejora su bienestar personal, sino que actúa como una herramienta preventiva frente a conductas de riesgo y violencia. En el contexto actual, donde muchas

---

personas enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y conflictos interpersonales, la educación emocional se presenta como un pilar para construir individuos emocionalmente inteligentes y una sociedad más empática y colaborativa (Sánchez & Escobedo, 2019).

### **Aplicación de la educación emocional para combatir el bullying**

La aplicación de la educación emocional es una herramienta fundamental para combatir el acoso escolar, ya que ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades claves como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales. Al enseñar a los jóvenes a identificar sus emociones y gestionarlas de manera saludable se reduce la probabilidad de que recurran a conductas agresivas o violentas para enfrentar situaciones de estrés, frustración o conflicto. La autorregulación emocional permite a los estudiantes manejar sus impulsos, mientras que el desarrollo de la empatía les ayuda a comprender y respetar los sentimientos y experiencias de los demás, disminuyendo así el impulso de acosar o hacer daño a sus compañeros (Bisquerra & Hernández, 2017).

La educación emocional fomenta una cultura escolar de respeto e inclusión, donde la diversidad es valorada y las relaciones interpersonales se fortalecen a través de la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, al mejorar las habilidades sociales. Los estudiantes aprenden a interactuar de manera positiva con sus pares, lo que disminuye los malentendidos y tensiones que pueden llevar al acoso; por otro lado, la educación emocional facilita la intervención temprana, identificando patrones de comportamiento asociados al bullying antes de que se agraven, y ofrece a las víctimas las herramientas necesarias para desarrollar resiliencia y buscar apoyo (Muñoz-Prieto, 2017).

## **4. Conclusiones**

El bullying, en sus diversas formas, impacta negativamente no solo en las víctimas, sino en los agresores y observadores, afectando su bienestar emocional, social y académico. A través de una revisión exhaustiva de la literatura se exploró cómo la educación emocional proporciona a los estudiantes las competencias necesarias para gestionar sus emociones y relaciones interpersonales de manera efectiva.

Se destacó el papel de la educación emocional en la creación de ambientes escolares más seguros y respetuosos. Al desarrollar habilidades como la empatía, la autorregulación emocional y la inteligencia interpersonal, los estudiantes están mejor preparados para enfrentar situaciones de conflicto sin recurrir a la violencia o al maltrato, reduciendo así la prevalencia del acoso escolar.

Asimismo, se subraya la necesidad de integrar de manera más amplia y consistente la educación emocional en los currículos escolares, no solo como una medida preventiva contra el bullying, sino como un elemento esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Fortalecer las competencias emocionales desde una edad temprana contribuye significativamente a la creación de un entorno escolar más seguro y a largo plazo, a la formación de individuos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables.

## Referencias

- Azúa, E., Rojas, P., & Ruiz, S. (2020). Acoso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(3), 432-439. <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>
- Belmonte, M., Bernárdez, A., & Mirete, A. (2021). La voz del silencio: Evaluación cualitativa de prácticas de bullying en personas con discapacidad intelectual. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 27, e0027. <https://doi.org/10.1590/1980-54702021v27e0027>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://n9.cl/a4p7gy>
- Carrera, B. (2023). La importancia de la educación emocional en la prevención del acoso escolar. *Bastcorp International Journal*, 2(2), 25-35. <https://doi.org/10.62943/bij.v2n2.2023.30>
- Castillero, O., Rajadell, N., & López, E. (2017). La Educación emocional en la prevención del bullying y cyberbullying. En M. M. Aldámiz-Echevarría, B. Barredo, R. Bisquerra, N. García, A. Giner, N. Pérez, & A. Tey (Coord.), XIII Jornades d'Educació Emocional (pp. 86-98). Universitat de Barcelona. <https://n9.cl/0l6hh8>
- Cedillo-Ramirez, P. (2020). Acoso escolar cibernético en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Cubana de Medicina*, 59(4), 1-3. <https://n9.cl/9qjjo>
- Día-López, A., Rubio-Hernández, F., & Carbonell-Berna, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying: un estudio piloto. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 124-135. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.177>
- Embleton, S. (2023). La cultura del bullying (acoso escolar). *Ciencia Latina*, 7(2), 7357-7367. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5886](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5886)
- García-Gil, M., Pedrera, M. I., Revuelta-Domínguez, F., & Guerra-Antequera, J. (2024). Diferencias de género en el acoso escolar: una mirada a las perspectivas de víctimas, acosadores y observadores. *Revista Currículum*, (37), 59-73. <https://doi.org/10.25145/j.qurricul.2024.37.04>
- López, M. (2017). *Educación emocional como prevención al acoso escolar*. Publicaciones Didácticas. <https://n9.cl/t5d52n>
- Martínez, J., & Sánchez de Gallardo. (2024). La Educación emocional desde las percepciones de las comunidades educativas en instituciones oficiales de Bogotá. *Ciencia Latina*, 8(4), 745-773. <https://n9.cl/ohtc4>
- Morán-Avilés, G., & Pallaroso-Granizo, R. (2024). Las emociones en la prevención del bullying a estudiantes con hipoacusia. *Portal de la Ciencia*, 5(2), 164-180. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i2.437>
- Muñoz-Prieto, M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *Escuela Abierta*, 20(20), 35-46. <https://n9.cl/sdmgji>
- Murillo, M. (2022). *La educación emocional: una esperanza contra el acoso escolar* [Tesis de grado, Comillas Universidad Pontificia]. Repositorio institucional. <https://n9.cl/c2ani>

- Pastor-Gil, L., & Blázquez-Saiz, I. (2019). Evaluación de los programas de Educación Emocional ante situaciones de acoso escolar. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(5), 22-38. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030502>
- Peña, M. (2020). *Acoso escolar e intervención a través de la educación emocional* [Tesis de doctorado, Universidad de Granada]. Repositorio institucional. <https://n9.cl/t765e>
- Puma-Maque, O., & Cárdenas-Zúñiga, M. (2024). Bullying y cyberbullying en el contexto peruano (2017-2021): una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1), 1-21. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.22.1.6163>
- Quintero, L. (2020). Educación inclusiva: tendencias y perspectivas. *Educación y Ciencia*, (24), e11423-e11423. <https://n9.cl/ldkro>
- Resett, S. (2020). Definiciones y niveles de bullying en una muestra de adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 16(32), 7-23. <https://n9.cl/stzhz>
- Romero, D., Mejía, J., Murillo, K., & Granda, L. (2021). El bullying, un flagelo contemporáneo presente en el contexto educativo ecuatoriano. *Conrado*, 17(80), 247-254. <https://n9.cl/blj03>
- Sánchez, B., & Escobedo, S. (2019). Educación emocional para la paz. Una propuesta para la práctica en la orientación educativa. *Innovación educativa*, 19(81), 67-88. <https://n9.cl/umiou>
- Sanmartín, R., & Tapia, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina*, 7(3), 1398-1413. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6285](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285)
- Tejerina, Y. L. (2020). *Educación emocional como medida preventiva ante el suicidio. Propuesta de intervención frente al bullying desde el trabajo social en centros educativos del Principado de Asturias* [Tesis de grado, Universidad de Oviedo]. Repositorio institucional. <https://n9.cl/spkghg>
- Vallés, L., & Benabarre, S. (2019). *Propuesta de prevención del bullying mediante la educación emocional* [Tesis de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio institucional. <https://n9.cl/xjvx02>

---

## Transparencia

### Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés que influyan en la objetividad de este estudio.

### Fuente de financiamiento

No se recibieron fondos financieros de ninguna organización que pudiera tener interés en los resultados presentados.

### Contribución de autoría

Luis Henry Gusqui Cayo: Conceptualización, metodología, software, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla: Conceptualización, metodología, software, validación, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos, supervisión.

Kelly Guadalupe Moncayo Ortiz: Conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos.

Angel Gustavo Llerena Cruz: Metodología, software, validación, análisis formal, investigación, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.