

## La autorregulación como herramienta para prevenir el bullying\*

*Delsa Esther Castro Córdova<sup>1</sup>*

*Rodolfo Benítez Pozos<sup>2</sup>*

### Introducción

En la actualidad, se plantea construir una sociedad donde los ciudadanos cuenten con derechos plenos. Es por ello que las escuelas deben procurar que, tanto los estudiantes, docentes y padres de familia, observen, valoren y velen por éstos. En este sentido se requiere contar con una adecuada formación en materia administrativa y legal, especialmente en temas centrales como lo es el bullying y el acoso escolar. Esto debido a que este tipo de violencia es una de las formas más generalizadas en el entorno educativo, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) afecta a uno de cada tres estudiantes. Es fundamental comprender este problema social, ya que perjudica a personas de todas las edades desde el ámbito de educación preescolar e inicial, hasta niveles universitarios y laborales.

El bullying, uno de los mayores causantes de la deserción escolar, se refiere a un comportamiento agresivo y repetitivo dirigido hacia una persona o grupo de personas con el propósito de causar daño físico, emocional o psicológico. Este comportamiento puede manifestarse de diversas formas, como el acoso verbal, la exclusión social, la difusión de rumores, la intimidación, el ciberacoso, el acoso racial o por orientación sexual, entre otros. Además de que puede tener graves consecuencias para las víctimas, incluyendo problemas de salud mental, trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima, y afectar negativamente a los espectadores que presencian estos comportamientos.

---

[https://doi.org/10.47377/6979709.cap6\\*](https://doi.org/10.47377/6979709.cap6*)

<https://orcid.org/0009-0000-9360-9840<sup>1</sup>>

<https://orcid.org/0009-0000-8053-1896<sup>2</sup>>

Es importante entender que el bullying no se limita solo a los entornos escolares; también ocurre en el lugar de trabajo, en línea y en otros contextos sociales. La lucha contra el bullying implica la promoción de la empatía, la tolerancia y la educación sobre la importancia de un trato respetuoso y amable hacia los demás.

En este sentido, es necesario que desde los grados escolares iniciales se empleen herramientas que permitan disminuir o incluso prevenir este grave problema. En este punto, un primer paso es considerar algunas de las causas del mismo. De acuerdo con el artículo de López de Turiso (2023) en la página del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), investigaciones sobre la agresión en los infantes revelan que el aprendizaje tiene un papel muy importante. Esto implica que ellos suelen imitar la agresión que observan en otras personas. Estos comportamientos los pueden aprender en la propia escuela o desde los ámbitos familiares, ya que los bulleadores usualmente proceden de un ámbito familiar en el que se muestran o practican conductas hostiles, envidias, discordias, indiferencias o exclusiones.

Otro punto clave, es que el aprendizaje de estos comportamientos sólo se consolida si tiene consecuencias positivas para el agresor, por lo que si la conducta es reforzada por el entorno se afianzará, mientras que, si es rechazada por el grupo tenderá a desaparecer. Es por esto que las estrategias educativas más efectivas contra el bullying se centran en los testigos y el papel del entorno.

Ahora bien, como menciona López de Turiso (2023),

es habitual que quien acosa experimente emociones de frustración, activación emocional o dificultad para controlar impulsos, siendo la agresión una forma de liberar estas emociones. Aunque existen otras formas de lidiar con el estrés o el malestar, es frecuente que muchos niños no las conozcan. (párr. 7)

Lo anterior hace considerar que, si el estudiante conociera otras maneras de liberar el estrés y controlar sus impulsos podríamos prevenir el acoso escolar.

Es en este sentido que cobra relevancia la autorregulación ya que, si bien las situaciones son complejas y se ven involucradas diferentes cuestiones como el entorno familiar, social o del aula, el niño puede tener la capacidad de elegir cómo reaccionar si trabaja con aprender a manejar sus emociones. Es decir, no siempre se puede cambiar lo que sucede en tu vida, pero sí la respuesta que das ante lo que pasa. Es así como en el presente ensayo se plantea mostrar algunas de las características del bullying y de la autorregulación para poder proponerla como una herramienta para la prevención del mismo en los centros educativos, sensibilizando al entorno escolar en promoción de valores como la empatía, la tolerancia y la paz.

## **Desarrollo**

De acuerdo con Romero (2023), en el estudio oficial de la organización no gubernamental (ONG) internacional bullying sin Fronteras; para América, Europa, Asia, Oceanía y África que se realizó de enero de 2021 a febrero de 2022; se muestra que los casos de bullying en el mundo continúan en aumento: seis de cada diez infantes sufren todos los días algún tipo de acoso y ciberacoso. Esto se presenta en los centros educativos desde la educación inicial y preescolar hasta el nivel superior.

El término bullying proviene del vocablo Holandés “boel” que significa acoso, el cual fue utilizado por primera vez en los años 70`s por el sociólogo noruego Olweos. Inicialmente se identificaba a los agresores como “niños problema” o como “niño peleonero”, lamentablemente este problema social es cada vez más agresivo, de acuerdo con Romero (2023) esta práctica es la causa directa de más de 200,000 fallecimientos anualmente, por homicidio o por inducción al suicidio.

El acoso puede iniciar desde un simple “apodo” y llegar hasta un maltrato físico con serios detonantes de gravedad. Además, la evolución del bullying ha pasado a su vez por generaciones, estamos en una era cibernética y de grandes problemas sociales ligados al internet, por lo que el acoso surgido en la escuela ha pasado al ciberespacio. Tradicionalmente en menores implicaba el abuso físico y verbal en el patio del colegio, pero nuestra creciente dependencia de internet y los dispositivos conectados han derivado en que ese acoso no se detenga y surjan nuevos tipos de acosos.

Otro punto que agrava la situación son las dificultades que se presentan en la comunicación entre jóvenes, maestros y padres de familia. Esto iniciando por el temor, la pena o simplemente la indiferencia de las personas que observan y no denuncian los hechos suscitados de bullying o acoso escolar.

La violencia escolar no puede discutirse de forma aislada sin establecer conexiones entre aspectos del comportamiento público y privado, colectivo e individual, y del entorno familiar y comunitario, además del nivel socioeconómico de los sujetos participantes y su lugar en la institución escolar. Es así como, debido a la complejidad del fenómeno, cualquier estudio del mismo requiere del conocimiento profundo de la situación, los actores y aspectos que influyen directa e indirectamente en su manifestación y desarrollo.

De acuerdo con Ayala-Carrillo (2015),

...la violencia escolar es un reflejo del colapso de una sociedad con un estado de derecho débil, una estructura socioeconómica incapaz de satisfacer las necesidades básicas de la población y el colapso de la estructura social, que desencadena la lucha por lugares alternativos de supervivencia. y reestructuración sociopolítica. (p.493)

Esta es una realidad que niega cada día a millones de niños y jóvenes el derecho humano básico a la educación. Según la Universidad de Málaga (UMA, 2020) en el plano internacional, 247 millones de

niños y jóvenes podrían ser víctimas de violencia en sus escuelas y sus alrededores.

Cabe mencionar que las escuelas que no son inclusivas ni seguras violan el derecho a la educación declarado por la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño. Igualmente, no cumplen con la Convención contra la Discriminación en la Educación, que tiene como objetivo eliminar toda discriminación y promover medidas que garanticen la igualdad de oportunidades y de trato para toda la gente.

Respecto a las características de los bulleadores, éstos tienden a no respetar las leyes naturales ni sociales, confunden sus roles y dedican tiempo a explorar las debilidades del otro para atacarlo en sus lugares más vulnerables. Otra cuestión es que pueden participar en acoso y abuso de poder no sólo en el lugar de trabajo (hacia colegas o subordinados) o en la escuela (con amigos, compañeros de clase, profesores, estudiantes), sino también en sus familias (de padres a hijos, de hijos a padres, entre hermanos, contra cónyuges de hijos y viceversa, entre otros).

Los agresores son personas que se sienten frustradas, pero intentan ocultar sus defectos y debilidades proyectándolos en los demás. Buscan sentirse omnipotentes abusando del poder y empleando el chantaje para tener aliados que sean similares en términos de desempleo, habilidades profesionales, intelectuales y emocionales, prometiendo algún beneficio si se unen en contra de la víctima.

Algunos de los tipos de acoso escolar y bullying son los siguientes:

- **Físico:** ocurre cuando una persona recibe lesiones físicas mediante mordiscos, patadas, puñetazos, arañazos, golpes o empujones. Éste suele ser el más peligroso, puesto que puede llegar a heridas graves, como la pérdida de una extremidad, de un órgano o incluso el homicidio o el suicidio.

- Verbal: por medio de la comunicación oral es posible el intercambio de ideas y las interrelaciones con diferentes personas para fines diversos. Es decir, el lenguaje oral es el componente básico por medio del cual surgen las habilidades de comunicación social constructivas o destructivas. Entonces el acoso verbal se produce cuando el acosador utiliza de manera maliciosa la palabra para provocar angustia a otro y de ese modo sentirse poderoso.

Usualmente las primeras formas de abuso inician con las agresiones verbales para posteriormente transformarse en violencia física. Cabe mencionar que las primeras se ubican dentro de los daños morales dentro la normatividad, al considerarse un hecho que ofende la honra o fama, ya que es un ultraje de palabra con la intención de deshonar, mediante: burlas, insultos, bromas desagradables, amenazas, expresiones soeces, apodos, entre otros.

- Cyberbullying: tiene que ver con las nuevas tecnologías que abren más daño, haciendo humillación en el anonimato, esto conduce a abusos que trascienden los límites del espacio y el tiempo. Aplica a las redes sociales, blogs, páginas de internet, entre otros, donde puedes expresarte libremente sobre compañeros, conocidos y familiares, donde hay actitudes y acciones tales como el subir fotos retocadas o en situaciones humillantes a un gran foro anónimo que expresa opiniones y promueve abusos generalizados e ilimitados que tiene un alto potencial nocivo.

Así mismo, los jóvenes de las sociedades modernas han crecido con acceso a una red que les sitúa en una posición técnicamente ventajosa en comparación con los adultos que carecen de recursos para controlar y limitar las actividades de niños y jóvenes en sus computadoras. De esta manera internet se ha convertido en un espacio propicio para la violencia virtual que trasciende todos los escenarios reales, pero afecta a este último.

Es así como el ciberbullying consiste en el uso de ciertas tecnologías de la información y la comunicación como correos electrónicos, mensajes de texto, teléfono celular, mensajería instantánea, sitios web personales degradantes y conducta personal difamatoria en línea a un grupo que deliberada, repetida y maliciosamente que intenta dañar a otro.

En estos tres tipos de bullying, los acosadores son infelices, nada los satisface y suelen mentir todo el tiempo culpando a las víctimas por sus propios errores. Incluso llegan a creer que sus acciones son correctas. Cuando la víctima cede, se da por vencida y/o enferma, busca otra víctima. De hecho, nunca dejan de ser su propia víctima porque viven en autocompasión convencidos de que el otro siempre les quita injustamente, por lo que cuando se exponen a la verdad construyen nuevas mentiras para sostener la realidad que inventaron.

Tomando en cuenta lo anterior, es clara la importancia de que los niños, jóvenes y ciudadanos en general tengan una autorregulación que les permita liberar su frustración y estrés de maneras sanas. Esto actuando en pro de su beneficio y el de los demás evitando los maltratos psicológicos y físicos.

Entre más temprano se comience a trabajar en el desarrollo de la autorregulación más podremos prevenir graves problemas como el bullying. Es por ello que el favorecimiento de la misma en la niñez y en los jóvenes es un tema de investigación que cada vez atrae más la atención.

El término autocontrol, control emocional, regulación emocional o autorregulación suele utilizarse en el mismo sentido en diferentes textos. Goleman (1996, *cit. en*. Balsero, 2010) le llama autocontrol a la capacidad para controlar y adecuar nuestros sentimientos. Al respecto, López y González (2005) lo definen como la “capacidad de manejar y controlar los propios estados emocionales internos en aras de asumir la responsabilidad de los propios actos y reacciones” (p.23).

Por otro lado, Shapiro (2000) y Harris (2004) hablan de control emocional. El primero parte de lo planteado por Sigmund Freud, ya que, como menciona Shapiro (2000), los terapeutas y asesores que ayudan a los niños a desarrollar su control emocional siguen tomándolo como base. Freud consideraba que el aprendizaje del control emocional era el punto de referencia del desarrollo de la personalidad, en el cual había dos fuerzas poderosas, la que busca el placer y la que trata de evitar el dolor y el displacer.

Este psicólogo propone una estructura teórica conformada por el Ello, el Superyó y el Yo. El ello se refiere a los instintos primarios, el Superyó el centro moral que controla estos instintos (casi siempre la internalización de la autoridad paterna), y el Yo que es el intermediario o administrador emocional, “una fuerza de adaptación que le permitiría obtener lo que él quisiera en forma socialmente adecuada que no ofendería al mundo exterior ni a su mundo interior de normas y sanciones” (Shapiro, 2000, p. 259). De esta manera, el control emocional de acuerdo con Shapiro (2000) se define como la capacidad para que el niño pueda dominar sus pasiones inconscientes y tener conciencia de sus diversas opciones y ponderarlas para tener éxito en sus metas.

En este mismo sentido, Whitebread y Basilio (2012) consideran que el aspecto socioemocional de la autorregulación,

...se refiere, en términos generales, a la habilidad de controlar y modular las expresiones emocionales (positivas o negativas) y de interactuar con otros de maneras cada vez más complejas de acuerdo a reglas sociales. También se refiere a la habilidad de adaptarse a situaciones emocionalmente desafiantes, inhibir comportamientos percibidos como inapropiados en un contexto dado y privilegiar comportamientos que son percibidos como socialmente esperados, incluso cuando no corresponden con la primera respuesta del individuo o pueden resultar desagradables de llevar a cabo. (p. 21)

Mientras que Salovey y Mayer (Martínez, 2014) le llaman regulación emocional a la capacidad que requiere desde estar abierto a



los sentimientos, saber escuchar y reflexionar sobre nuestras emociones, hasta captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado para poder manejar las emociones propias y las de los demás.

La definición de la autorregulación se ha ido modificando con el paso del tiempo adquiriendo nuevos matices. Un ejemplo de esto es que anteriormente se consideraba que sólo se tenían que controlar emociones consideradas negativas como el enojo, sin embargo, actualmente, se habla más de manejo de emociones que de control, y se hace referencia a todas las emociones (no se consideran a unas positivas y otras negativas). Se trata de una adaptación del individuo de acuerdo con la situación específica que está viviendo. La importancia de hacer esta distinción que le da un carácter flexible al término surgió debido a que se observó que el control requiere energía y atención lo cual disminuye la capacidad de implicarse en el ambiente y puede generar problemas comportamentales y psicopatologías.

En la actualidad Goleman (Balsero y Gallego, 2010) es uno de los autores que ha abordado primordialmente el tema de la emoción. Él parte para definirla de las etimologías latinas del término, *emoveo*, *emotum*, que quiere decir conmovido y significa el impulso que induce a la acción. De acuerdo con Goleman (Balsero y Gallego, 2010) hace referencia a “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (p. 418).

En esta definición podemos observar algunos puntos importantes como el hecho de que Goleman no hace una clara distinción entre emoción y sentimiento, incluso suele utilizar los términos indistintamente, al contrario de lo que ocurre en diversas corrientes psicológicas y biológicas en las cuales se enfatizan las diferencias entre ambos (SALVAT, 2017). Al respecto, en el diccionario de la Real Academia Española se define el sentimiento como un hecho o efecto de sentir o sentirse y un estado afectivo del ánimo; mientras que la emoción se considera como una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Esta definición enfatiza la intensidad de la alteración del ánimo y su expresión corporal. Cuestión que se complementa con la tendencia a la acción que menciona Goleman (1995). De esta manera podríamos decir que, la emoción conlleva un sentimiento intenso que se expresa corporalmente y nos lleva a un comportamiento.

Por esto, cobra tanta importancia el saberlas identificar en nosotros y en los demás, ya que el no reconocerlas, puede llevarnos a no saber expresarlas o expresarlas de manera inadecuada, lo cual a su vez nos puede conllevar a tener conductas disruptivas que nos impidan cumplir nuestras metas o aspiraciones. Es así como, por ejemplo, cuando un niño no sabe identificar la tristeza y la confunde con otra emoción o incluso con una necesidad como el hambre puede llegar incluso a desarrollar trastornos como los alimenticios.

Esto podría prevenirse si desde pequeños se nos enseñara a reconocer nuestras emociones, a expresarlas y saber manejarlas para encontrar las conductas más adecuadas de acuerdo con el contexto en el que nos encontremos. Al respecto Goleman (2017), afirma que es necesario intervenir desde la infancia para enseñar a los niños el abecedario emocional.

Para esta alfabetización emocional, Salvat propone partir de las emociones fundamentales. Cabe destacar que, como menciona este autor, no existe consenso acerca de cuáles serían éstas, sin embargo, Balsero y Gallego (2010) en sus estudios encontró que existen una serie de emociones centrales que pueden considerarse universales, como el miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Esto debido a que las expresiones faciales son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluso por los pueblos que aparentemente no han estado expuestos a medios audiovisuales como el cine o la televisión.

Posteriormente, habría que conocer las familias de emociones. En este sentido, Balsero y Gallego (2010) menciona que algunos investigadores han propuesto familias básicas de emociones, aunque no se han puesto de acuerdo cuáles serían éstas. Esta dificultad de clasificación surge debido a que éstas dependen de la cultura en la cual se está inmerso:

En las familias donde los sentimientos se expresan y examinan abiertamente, los niños desarrollan el vocabulario para pensar en sus emociones y comunicarlas. En las familias donde se suprimen los sentimientos y se evita la comunicación emocional, es más probable que los niños sean emocionalmente mudos (Shapiro, 1997, p. 24; Balsero y Gallego, 2010, p. 75).

Goleman (1995) menciona entre estas familias las siguientes:

1) La familia del miedo incluiría, por ejemplo: La ansiedad, la aprensión, el nerviosismo, la preocupación, la consternación, la inquietud, la cautela, la incertidumbre, el pavor, y el terror.

2) La familia de la ira incluiría, por ejemplo: la furia, el ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad y hostilidad.

3) La familia de la tristeza incluiría, por ejemplo: la congoja, el pesar, la melancolía, el pesimismo, la pena, la autocompasión, la soledad, el abatimiento y la desesperación.

4) La familia de la alegría incluiría, por ejemplo: La felicidad, el alivio, el contento, la dicha, el deleite, la diversión, el orgullo, el estremecimiento, la satisfacción, la euforia, y el éxtasis.

Estas emociones se diferencian de acuerdo con su intensidad,

...cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico, con sus parientes formando ondas a partir de este núcleo en incontables mutaciones. En las ondas externas se encuentran los estados de ánimo, que técnicamente hablando son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción (Goleman, 1995, p. 332).

De esta manera tendríamos que, una emoción que dura más tiempo se volvería un estado de ánimo y cuando éste suele evocarse

con mayor frecuencia se hablaría del temperamento, que hace que se considere a una persona melancólica, tímida o alegre (Goleman, 1995).

Sin embargo, estas familias no son exhaustivas, incluso Goleman (1995) menciona otras que engloba dentro de las emociones del amor, la sorpresa, el disgusto y la vergüenza. Igualmente considera que se podría decir que existen emociones mixtas como los celos que sería una variante de la ira mezclada con la tristeza y el temor. También menciona para cada familia casos extremos que se pueden convertir en trastornos, alteraciones constantes del estado el ánimo como la fobia o el pánico en el miedo, la violencia y el odio en la ira, la depresión grave en la tristeza y la manía en la alegría.

En el caso de la educación escolarizada los propósitos para el desarrollo socioemocional son:

- Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
- Trabajar en colaboración.
- Valorar sus logros individuales y colectivos.
- Resolver conflictos mediante el diálogo.
- Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender. (SEP, 2017, p. 520).

Como se puede observar en estos propósitos, la autorregulación está contemplada dentro del primero de ellos.

La educación emocional escolar se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales (SEP, 2017). Esto para que los niños,

...adquieran confianza en sí mismos al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de distintas edades; que expresen ideas, sentimientos y emociones, y que autorregulen sus maneras de actuar (p. 523).

Este nivel tiene una gran relevancia, ya que por ejemplo en preescolar los niños ingresan con aprendizajes sociales influidos sólo por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella. Por lo que, la experiencia de socialización en preescolar, conlleva formar dos rasgos constitutivos de identidad que no están presentes en la vida familiar: su papel como estudiantes, el cual implica su participación para aprender en actividades sistemáticas, sujetas a formas de organización y reglas interpersonales que requieren nuevas formas de relación y de comportamiento; y su función como miembros de un grupo de pares diferentes entre sí, sin vínculos previos, unidos por la experiencia común del proceso educativo.

Este proceso requiere que los docentes estemos muy atentos ya que, como se comentó anteriormente, el aprendizaje tiene un papel muy importante en las causas del bullying. Si el estudiante observa comportamientos inadecuados tenderá a imitarlos. Reaccionar con violencia ante los mismos tampoco sería lo mejor, ya que se generaría un ciclo de agresiones. Por el contrario, es necesario buscar la reflexión para el cambio de conductas.

En este sentido Whitebread (2019), considera que es mejor utilizar una pedagogía basada en estilos activos de aprendizaje que involucren el juego, el diálogo y las preguntas significativas. Recordando que para que la educación de los niños y jóvenes sea de calidad debe dirigirse al “niño y joven entero”, incluyendo su desarrollo emocional, social además de los aspectos cognitivos.

En el actuar docente es necesario decidir cuándo se requiere tratar las situaciones de manera específica e inmediata, o si es necesario o conveniente dar seguimiento y proponer situaciones que se planeen con anticipación y se vayan desarrollando y evaluando paulatinamente

(SEP, 2017). Los profesores tenemos un gran impacto en los estudiantes sobre todo a esta edad por lo que es necesario que creemos ambientes en los que las oportunidades se conviertan en formas permanentes de actuar e interactuar. “Se requiere, en primer lugar, ser consistente en las formas de trato, en las actitudes que adopta en las intervenciones educativas y en los criterios con los cuales procura orientar y modular las participaciones y relaciones entre sus estudiantes” (SEP, 2017, p. 524).

Es así como en la intervención docente es fundamental:

- Ser sensible y respetuoso hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares; evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños (debido a circunstancias, creencias, modos de crianza, características físicas entre otras).
- Propiciar un ambiente de seguridad, estímulo y condiciones para que los estudiantes puedan expresar sus pensamientos, emociones y percepciones acerca de sí mismos y el trabajo escolar.
- Generar condiciones para que los estudiantes adquieran valores y desarrollen actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción en la escuela.
- Ser una figura en quien se pueda confiar, para favorecer que los niños compartan lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o situaciones que les causan miedo e inseguridad. Esto cobra importancia si se considera que la seguridad emocional es un requisito para lograr el bienestar y la disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje.
- Propiciar que todos los niños interactúen, independientemente de sus características físicas, sociales y culturales (SEP, 2017, pp. 309-310).

De esta manera podremos apoyar a nuestros estudiantes desde los primeros niveles educativos para que desarrollen su autorregulación emocional en un ambiente armónico previniendo problemas graves como el acoso escolar.

## Conclusiones

Como se observa en el presente ensayo la autorregulación es una herramienta poderosa para prevenir el bullying, que capacita al estudiante desde los niveles iniciales para que sean conscientes de sus emociones, gestionen el estrés y se comuniquen de manera efectiva. De manera que al llegar a la etapa adulta puedan ser ciudadanos responsables, respetuosos y comprometidos con su bienestar y el de los demás. Al promover la autorregulación a través de la educación podemos crear un entorno en el que el bullying sea menos probable y donde los jóvenes puedan desarrollarse emocionalmente de manera saludable. En este sentido, es crucial reconocer que prevenir el acoso no sólo implica abordar a los agresores, sino también empoderar a las víctimas y fomentar una cultura de empatía, tolerancia y paz en las escuelas y la sociedad en general.

Como se mencionó anteriormente, el papel del docente es fundamental para el desarrollo de la autorregulación del estudiante ya que, a través de su intervención, en un modo espejo, llevará a que comprenda, aprenda y desarrolle una formación más completa en un entorno diferente al del hogar. Consolidando de esta manera no sólo los aspectos cognitivos sino también los afectivos necesarios para convivir en sociedad.

Esta es una de las principales limitaciones, debido a que se requiere que los formadores de docentes a su vez estén preparados para no sólo saber si no ser y convivir en armonía. Esto nos habla de la necesidad de que cada uno ponga de su parte conformando un tejido social que sea sostén de las nuevas generaciones. En nuestras manos está el poder concretar estas aspiraciones que requerirán del trabajo constante y la mejora continua para convertirnos en agentes del cambio.

## Referencias

- Ayala-Carrillo, M. (2015). Violencia escolar: un problema complejo. *Ra Ximhai*, vol. 11, núm. 4, pp. 493-509. Universidad Autónoma Indígena de México El Fuerte, México. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46142596036.pdf>
- Balsero, F. Y Gallego, D. (2010). *Inteligencia Emocional y enseñanza de la música*. Barcelona: DINSIC Publications Musicals.
- Fernández, J. (2023). *Causas y consecuencias del bullying o acoso escolar*. Recuperado de <https://www.unicef.es/blog/educacion/acoso-escolar>.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. México, D. F.: Ediciones B México.
- Goleman, D. (2017). La psicología de la inteligencia emocional. *Comprende la psicología*. No. 9. Barcelona: Salvat.
- Harris, P. (2004). *Los niños y las emociones*. Madrid: Alianza. Psicología minor.
- López, M. y González, M. (2005). *Inteligencia Emocional. Tomo Uno*. Colombia: Grupo Dimas Ediciones.
- Martínez, U. (2014). *Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Música en Infantil*. Tesis de Grado en Maestro de Educación Infantil, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pública de Navarra.
- Romero, L. (2023). *Los casos de bullying siguen en aumento*. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/los-casos-de-bullying-siguen-en-aumento/>
- Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica*. Recuperado de [https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES\\_CLAVE\\_PARA\\_LA\\_EDUCACION\\_INTEGRAL.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf)



- Shapiro, L. (2000). *La inteligencia emocional de los niños*. México D.F.: Ediciones B México.
- UNESCO (2020). *What you need to know about school violence and bullying*. Recuperado de <https://www.unesco.org/en/articles/what-you-need-know-about-school-violence-and-bullying>
- UMA (2020). *Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela*. Incluido el Ciberacoso. Recuperado de <https://www.uma.es/uma-salud/info/126448/dia-internacional-contra-la-violencia-y-el-acoso-en-la-escuela-incluido-el-ciberacoso/>
- Whitebread, D. (2019). *The SAGE Handbook of Developmental Psychology and Early Childhood Education*. Los Ángeles: SAGE.
- Whitebread, D. y Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16 (1), 15-34. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/567/56724377002.pdf>