FUNDACIÓN JAVIER IMBRODA

Fundación Unicaja

ENTREVISTA

Construyendo entornos seguros

+EMPATÍA, −BULLYING

Preguntas y respuestas sobre un proyecto para prevenir el acoso escolar y fomentar la convivencia positiva.



Irene López Berrocal y **María Muñoz Gómez** son las psicólogas de Fundación Javier Imbroda que han conducido el proyecto **+Empatía, −Bullying** con la colaboración de Fundación Unicaja.

A través de esta iniciativa, ambas profesionales trabajan junto a niños, niñas, adolescentes y familias para promover la educación emocional, la empatía y la convivencia positiva, ofreciendo herramientas para prevenir y detectar situaciones de acoso escolar.

En esta entrevista comparten el origen del proyecto, las necesidades que aborda y los aprendizajes obtenidos durante su desarrollo.

> *La empatía y el respeto son la base para construir una convivencia sana y libre de acoso.*

01 ¿Cómo surge la idea de poner en marcha el proyecto +Empatía, –Bullying?

El proyecto +Empatía, –Bullying nace de la necesidad de dar respuesta a una realidad cada vez más presente en los centros educativos: el acoso escolar y sus consecuencias en la salud emocional de los menores.

Desde Fundación Javier Imbroda observamos que muchos niños, niñas y adolescentes carecían de recursos emocionales y sociales para gestionar los conflictos de manera saludable, y que era fundamental trabajar estas competencias desde una perspectiva preventiva y educativa.

La idea surge de nuestro compromiso con la infancia y la adolescencia, y de la convicción de que la educación emocional es una herramienta clave para construir entornos escolares más seguros, empáticos y respetuosos.

Gracias a la colaboración de Fundación Unicaja, pudimos dar forma a una propuesta integral que combina talleres, dinámicas participativas y trabajo con familias y profesorado para abordar el bullying de manera global.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Concienciar sobre las consecuencias del bullying.
- Fomentar una cultura de respeto e inclusión.
- Detectar y prevenir situaciones de acoso escolar.
- Dotar de herramientas a menores y familias para afrontar y resolver conflictos.

> *"La prevención comienza cuando los menores aprenden a reconocer el impacto que sus acciones tienen en los demás."*

02 ¿A qué necesidades concretas detectadas en los centros educativos responde el proyecto?

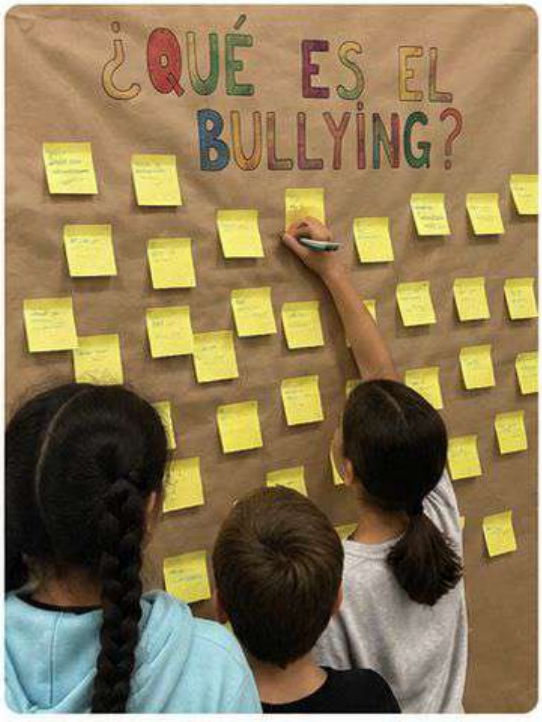
El proyecto responde a varias necesidades clave que identificamos en los centros educativos con los que colaboramos. Por un lado, la falta de herramientas emocionales en el alumnado para gestionar sus emociones y resolver conflictos de manera positiva.

Por otro lado, la necesidad de formación y acompañamiento para familias y profesorado, que muchas veces se sienten impotentes o inseguros ante situaciones de acoso.

También detectamos la importancia de fomentar la empatía, el respeto y la inclusión como valores fundamentales para prevenir el bullying y mejorar la convivencia escolar.

Nuestro proyecto busca dar respuesta a estas necesidades desde un enfoque integral y participativo.

Escucha activa, empatía y comunicación son herramientas clave para construir entornos seguros e inclusivos.



Construcción colectiva de conceptos durante una de las sesiones del proyecto.

03 ¿Qué actividades y dinámicas incluye el proyecto?

El proyecto incluye una variedad de actividades y dinámicas diseñadas para trabajar la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la prevención del bullying de manera práctica y participativa.

Entre ellas destacan los talleres grupales, los juegos de roles, los debates guiados, las dinámicas de reflexión y las actividades colaborativas.

También utilizamos recursos audiovisuales, cuentos y materiales creativos que facilitan la comprensión de las emociones propias y ajenas, así como el desarrollo de habilidades sociales.

Todas las actividades se adaptan a la edad y necesidades del grupo con el que trabajamos.

> *Aprender a ponerse en el lugar del otro es el primer paso para prevenir el acoso escolar.*









JUEGOS DE ROLES
Para ponerse en el lugar del otro y comprender distintas perspectivas.

DEBATES GUIADOS
Para reflexionar sobre situaciones cotidianas y buscar soluciones conjuntas.

ACTIVIDADES CREATIVAS
Para expresar emociones, ideas y propuestas a través del arte.

RECURSOS AUDIOVISUALES
Para sensibilizar y generar diálogo sobre el bullying y la convivencia.

04 ¿Quiénes son los principales destinatarios del proyecto?

Los principales destinatarios son los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos en los que trabajamos, desde Educación Primaria hasta Educación Secundaria.

También involucramos de manera activa a sus familias y al profesorado, ya que consideramos fundamental que todos los agentes educativos trabajen juntos para crear entornos seguros y saludables.

Nuestro objetivo es generar un impacto positivo y duradero en toda la comunidad educativa.



Una comunidad educativa unida es la mejor herramienta para prevenir el bullying.

¿A QUIÉN NOS DIRIGIMOS?

Alumnado
Niños, niñas y adolescentes de Educación Primaria y Secundaria.

Familias
Padres, madres y tutores, pieza clave en la educación emocional.

Profesorado
Docentes y equipos educativos comprometidos con la convivencia.

Centros educativos
Espacios de aprendizaje donde construir una cultura de respeto e inclusión.

05 ¿Cómo se aborda la prevención del bullying desde el proyecto?

La prevención es el eje central de +Empatía, –Bullying. Trabajamos desde un enfoque proactivo, no esperando a que aparezcan situaciones de acoso, sino actuando antes para dotar a los menores de herramientas emocionales y sociales.

Fomentamos la empatía, la gestión emocional, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, porque son competencias que funcionan como factores de protección frente al acoso escolar.

Además, ofrecemos formación y recursos para que el profesorado y las familias puedan detectar señales de alerta y actuar de manera adecuada y coordinada.

Creemos que la prevención efectiva solo es posible cuando toda la comunidad educativa trabaja unida y con objetivos comunes.

> *"Prevenir no es evitar que sucedan las cosas, es enseñar a relacionarnos de otra manera para que no hagan daño."*

06 ¿Qué papel juegan las emociones en la aparición y prevención del acoso escolar?

Las emociones juegan un papel fundamental. Muchas situaciones de acoso tienen su origen en la falta de empatía, en la dificultad para gestionar la frustración, la ira o la impulsividad.

Por eso, trabajamos la educación emocional de manera transversal en todas nuestras actividades.

Cuando un niño o una niña aprende a identificar y expresar lo que siente, a comprender las emociones de los demás y a regularse, disminuye la probabilidad de que ejerza violencia o de que la sufra.



Dinámica grupal para identificar y expresar emociones.

07 ¿Cómo se involucra a las familias en el proyecto?

Las familias son nuestros principales aliados. Sin su implicación, cualquier proceso educativo pierde fuerza.

Ofrecemos talleres y encuentros formativos para madres, padres y tutores, donde trabajamos temas como la comunicación, los límites positivos, la gestión emocional en casa y la detección de posibles situaciones de acoso.

También proporcionamos recursos prácticos y orientación para acompañar a sus hijos e hijas desde la empatía y la confianza.

Nuestro objetivo es que las familias se sientan seguras, informadas y capaces de actuar.

¿POR QUÉ ES CLAVE LA FAMILIA?

- Son el primer entorno de aprendizaje emocional.
- Detectan cambios y señales de alerta.
- Refuerzan en casa los valores de respeto y convivencia.

La prevención del bullying es responsabilidad de toda la comunidad educativa.
Juntos construimos entornos más seguros y empáticos.

08 ¿Qué metodologías o enfoques guían vuestra intervención?

Nuestro trabajo se basa en un enfoque socioemocional y preventivo, con una metodología participativa y experiencial. Partimos de la idea de que el aprendizaje es más significativo cuando se vive, se comparte y se reflexiona.

Utilizamos dinámicas activas, aprendizaje cooperativo y técnicas de inteligencia emocional adaptadas a cada etapa educativa.

Además, aplicamos un enfoque ecológico e inclusivo, teniendo en cuenta el contexto de cada centro educativo y la diversidad del alumnado.

Aprender haciendo, reflexionando y sintiendo es la clave para transformar actitudes y conductas.



Actividad grupal sobre la empatía.

09 ¿Cómo se mide el impacto del proyecto en los centros educativos?

Evaluamos el impacto a través de métodos cualitativos y cuantitativos. Utilizamos cuestionarios, escalas socioemocionales, dinámicas de evaluación y grupos de discusión con alumnado, profesorado y familias.

También analizamos indicadores como la mejora del clima escolar, el aumento de la empatía, la reducción de conflictos y la detección temprana de posibles situaciones de acoso.

Además, realizamos un seguimiento continuado de cada programa para adaptarlo y mejorarlo de acuerdo con las necesidades detectadas.

Medir nos permite conocer, mejorar y demostrar que la prevención funciona.

INDICADORES QUE ANALIZAMOS

Clima escolar
Mejora en las relaciones y el ambiente del aula.

Competencias emocionales
Aumento de la empatía, la autoestima y la gestión emocional.

Convivencia
Reducción de conflictos y conductas disruptivas.

Prevención
Detección temprana y actuación adecuada ante situaciones de riesgo.

10 ¿Qué aprendizajes o cambios destacaríais en el alumnado que ha participado?

Hemos observado importantes avances en la identificación y expresión de emociones, en la empatía hacia los demás y en la capacidad para resolver conflictos de manera positiva.

El alumnado participa con mayor seguridad, se escucha más, se respetan más y se crean vínculos más saludables.

Muchos niños, niñas y adolescentes nos transmiten que ahora se sienten más capaces de pedir ayuda, de apoyar a otros y de poner límites cuando algo no les hace sentir bien.

> Cuando un menor cambia, cambia todo su entorno.



Espacio de diálogo y reflexión en el aula.

Cada pequeño cambio en un niño o niña es un gran paso hacia una sociedad más empática y libre de acoso.

11 ¿Qué papel tiene el profesorado en el éxito del proyecto?

El profesorado es clave en el éxito del proyecto. Son quienes están en el día a día con el alumnado y pueden detectar situaciones, acompañar y reforzar lo trabajado en las sesiones.

Por eso, les ofrecemos formación específica y recursos prácticos para que se sientan preparados y seguros a la hora de abordar el bullying y la convivencia en el aula.

Además, fomentamos espacios de coordinación y apoyo entre el equipo docente para compartir experiencias, dudas y estrategias que mejoren la convivencia escolar.

> *"Un profesorado formado y acompañado es un gran aliado para construir entornos seguros."*

¿CÓMO APOYAMOS AL PROFESORADO?

- Formación especializada en convivencia, educación emocional y prevención del acoso escolar.
- Espacios de coordinación y seguimiento para compartir experiencias y buenas prácticas.
- Recursos y materiales prácticos para trabajar en el aula de forma sencilla y efectiva.
- Acompañamiento continuo para resolver dudas y afrontar situaciones complejas.

12 ¿Cómo se trabaja con los alumnos y alumnas que pueden estar en situación de acoso?

Trabajamos desde la confidencialidad, la escucha activa y el acompañamiento emocional. Lo primero es garantizar que la persona se sienta segura y comprendida.

Realizamos una evaluación individual para comprender la situación y, a partir de ahí, diseñamos un plan de apoyo personalizado.

También implicamos a la familia y al centro educativo para ofrecer una red de apoyo sólida que favorezca su bienestar y su desarrollo personal.



Acompañamiento individual y escucha activa.

NUESTRO ENFOQUE

- Escucha activa y sin juicios.
- Confidencialidad y seguridad.
- Evaluación individualizada.
- Acompañamiento emocional y apoyo continuo.

13 ¿Qué estrategias utilizáis con los alumnos y alumnas que tienen conductas agresoras?

Nuestro objetivo es trabajar desde la responsabilidad, la empatía y la reparación del daño.

Realizamos intervenciones individuales y grupales para que comprendan el impacto de sus acciones y aprendan formas adecuadas de relacionarse.

También implicamos a sus familias y les ofrecemos herramientas para acompañarles en este proceso de cambio y crecimiento personal.

> *"Detrás de cada conducta agresora hay una necesidad no expresada."*

CLAVES DE NUESTRA INTERVENCIÓN

- Identificar las causas de la conducta.
- Fomentar la empatía y la reflexión.
- Reparar el daño y mejorar las relaciones.
- Implicar a la familia en el proceso.

14 ¿Cómo se aborda la detección temprana de situaciones de riesgo?

La detección temprana es fundamental para poder actuar antes de que una situación de acoso se cronifique.

Fomentamos una cultura de la observación activa, la comunicación abierta y la confianza entre el alumnado y el profesorado.

Utilizamos cuestionarios, dinámicas y espacios de diálogo para conocer cómo se sienten y qué perciben los niños, niñas y adolescentes en su entorno.

HERRAMIENTAS QUE UTILIZAMOS

- Cuestionarios y escalas socioemocionales.
- Espacios de diálogo y confianza.
- Observación activa en el aula y recreos.
- Coordinación entre profesorado y familias.

Detectar a tiempo es proteger a tiempo.
La prevención empieza con la mirada atenta de toda la comunidad educativa.

15 ¿Qué papel juegan la empatía y el respeto en la convivencia escolar?

La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, comprender sus emociones y necesidades, y actuar con compasión.

El respeto es la base de cualquier relación sana. Implica valorar al otro, escucharle y aceptar las diferencias.

Cuando fomentamos la empatía y el respeto, creamos entornos donde todas las personas se sienten valoradas, seguras y libres de miedo, lo que previene el acoso escolar y promueve una convivencia positiva.

> *La empatía nos conecta, el respeto nos une y juntos construimos comunidad.*

EMPATÍA Y RESPETO EN ACCIÓN

- Escuchar sin juzgar.
- Hablar con amabilidad.
- Incluir a todas las personas.
- Resolver conflictos de manera pacífica.

16 ¿Qué recursos o materiales recomendáis a familias y centros para seguir trabajando?

Recomendamos libros, cuentos, películas, guías prácticas y recursos audiovisuales que aborden la educación emocional, la empatía y la prevención del bullying.

También sugerimos actividades sencillas para realizar en casa o en el aula que promuevan la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.

Compartimos con los centros y familias un banco de recursos actualizado y adaptado a las distintas edades.

Pequeños recursos pueden generar grandes cambios. La constancia es clave.

RECURSOS RECOMENDADOS

Libros y cuentos
Para trabajar emociones, valores y convivencia.

Películas y vídeos
Para reflexionar sobre situaciones reales y cotidianas.

Guías prácticas
Con estrategias y herramientas para familias y profesorado.

Actividades y dinámicas
Para fomentar la empatía, la cooperación y el respeto.



> *Contamos con muchos aliados: libros, historias, juegos y actividades que nos ayudan a educar desde el corazón.*

17 ¿Qué os gustaría que se llevara el lector o lectora después de leer esta entrevista?

Nos gustaría que se quedara con la idea de que todas y todos podemos hacer algo para prevenir el bullying y promover la empatía.

Cada pequeño gesto cuenta: escuchar, incluir, respetar, acompañar. Juntos y juntas podemos construir entornos más seguros y felices.

Invitamos a familias, profesorado y alumnado a seguir trabajando unidos, con ilusión y compromiso, por una convivencia basada en el respeto y la empatía.

> *La convivencia no es un destino, es un camino que recorremos juntos.*



+Empatía, –Bullying es más que un proyecto, es un compromiso con la infancia y con la construcción de un futuro mejor para todas las personas.

18 ¿Qué retos os encontráis a la hora de desarrollar el proyecto?

Uno de los principales retos es que el cambio de actitudes y conductas lleva tiempo y requiere constancia y compromiso por parte de toda la comunidad educativa.

También encontramos dificultades como la detección precoz, la gestión de casos complejos y la coordinación entre todos los agentes implicados.

Además, cada grupo y cada persona es diferente, por lo que adaptamos continuamente nuestras estrategias a las necesidades que van surgiendo.

> *La prevención es un camino de fondo que requiere paciencia, coordinación y mucha implicación.*

CÓMO AFRONTAMOS LOS RETOS

- Trabajamos en equipo y mantenemos una comunicación constante.
- Observamos, escuchamos y actuamos de manera coordinada.
- Adaptamos las actividades a cada contexto y grupo.
- Seguimos formándonos para dar siempre lo mejor.

19 ¿Cómo imagináis el futuro de +Empatía, –Bullying?

Soñamos con un futuro en el que todos los centros educativos sean espacios seguros, inclusivos y libres de acoso.

Queremos que este proyecto siga creciendo, llegue a más centros, familias y comunidades, y que inspire a otras iniciativas similares.

Nuestra meta es seguir construyendo una sociedad más empática, respetuosa y solidaria, donde cada persona se sienta valorada y cuidada.

> *Creemos en un futuro donde la empatía sea la norma y el bullying la excepción.*



Construyendo juntos un futuro más empático y respetuoso.

GRACIAS POR FORMAR PARTE DEL CAMBIO

Este proyecto es posible gracias al compromiso de centros educativos, profesorado, alumnado, familias y entidades colaboradoras.

Gracias por creer en una educación basada en la empatía, el respeto y la convivencia.

> *Pequeñas acciones, grandes cambios. Entre todos y todas, construimos entornos seguros y libres de acoso.*

Irene López Berrocal y **María Muñoz Gómez** son las psicólogas de Fundación Javier Imbroda que han conducido el proyecto +Empatía, –Bullying con la colaboración de Fundación Unicaja.

A través de esta iniciativa, ambas profesionales trabajan junto a niños, niñas, adolescentes y familias para promover la educación emocional, la empatía y la convivencia positiva, ofreciendo herramientas para prevenir y detectar situaciones de acoso escolar.

En esta entrevista comparten el origen del proyecto, las necesidades que aborda y los aprendizajes obtenidos durante su desarrollo.

