



I Congrés Internacional d'Educació Emocional

X Jornades d'Educació Emocional

Psicologia positiva i benestar

I Congreso Internacional de Educación Emocional

X Jornadas de Educación Emocional

Psicología positiva y bienestar

Coordinadors / Coordinadores

Barredo Gutiérrez, Blanca

Bisquerra Alzina, Rafel

Blanco Cuch, Aida

García Aguilar, Núria

Giner Tarrida, Antoni

Pérez-Escoda, Núria

Tey Teijón, Amelia



B Universitat de Barcelona

col·lecció / colección

COL·LECCIÓ JORNADES I CONGRESSOS ICE, 4

edició / edición



Primera edició: Setembre 2014
Edició: Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona
Pg. Vall d'Hebron, 171 (Campus de Mundet) - 08035 Barcelona
Tel. (+34) 934 035 175; ice@ub.edu
Consell Editorial: Antoni Sans, Xavier Triadó, Mercè Gracenea
Maquetació: Fran López Caballero
Correcció de text: Mercè Gracenea

amb el suport de / con el apoyo de:



Grup de
Recerca en
Orientació
Psicopedagògica



Universitat de Barcelona

Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons 3.0 de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades. Consulta de la llicència completa a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>



Esta obra está sujeta a la licencia Creative Commons 3.0 de Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas. Consulta de la licencia completa en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

Barredo Gutiérrez, Blanca; Bisquerra Alzina, Rafel; Blanco Cuch, Aida; García Aguilar, Núria; Giner Tarriada, Antoni; Pérez-Escoda, Núria; Tey Teijón, Amelia (Coords.). *I Congrés Internacional d'Educació Emocional. X Jornades d'Educació Emocional/I Congreso Internacional de Educación Emocional. X Jornades de Educación Emocional*. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2014. Document electrònic. [Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/58585>].

URI: <http://hdl.handle.net/2445/58585>
ISBN: 978-84-697-1225-2
Dipòsit Legal: DL-B-22054-2014

Bullying, educación emocional y psicología positiva. Promoción del bienestar para la prevención de la violencia

Bullying, emotional education and positive psychology. Well-being promotion for the violence prevention

Ramiro Andrés Ortigón; Oriol Julià; Gloria Sarrión; Carles Porrini; Silvia Peinado; Silvia Ganges

associacioseer@hotmail.com

Asociación SEER (Social y Educación de la Emoción y la Razón)

Resumen. El trabajo para la prevención del acoso escolar con una perspectiva salutogénica se enfoca desde la promoción del bienestar. El objetivo de mejorar la convivencia va de la mano de la posibilidad de acompañar a todos los agentes implicados hacia procesos de desarrollo y crecimiento en relación a sus competencias y habilidades para la vida. Utilizamos la Educación Emocional y la Psicología Positiva como base de ese crecimiento, los procesos de prevención, detección y actuación deben regirse con esos principios.

Presentamos nuestro proyecto como un índice de buenas prácticas, acompañamos en procesos educativos que generen un aprendizaje significativo y que permitan avanzar en el propio desarrollo personal. Ese enfoque se dirige tanto a la formación realizada con infancia y adolescencia como a la formación de profesionales de la educación y familias.

Los factores de protección que podemos trabajar los dividimos en recursos personales, recursos sociales y, recursos institucionales. Creemos que para poder entrenarlos es necesario que la formación sea vivencial y reflexiva, nosotros trabajamos con la metodología VRT.

Palabras clave: Bullying, Educación Emocional, Psicología Positiva, Prevención, Bienestar

Abstract. The work for the bullying prevention with a salutogenic perspective is oriented to the promotion of welfare. The goal of improving human coexistence/cohabitation comes together with the possibility of accompanying all the agents that are involved to processes of development and growth, which are related to their competences and abilities for life. Emotional Education and Positive Psychology are used as a base in this growth; prevention processes, detection and action should be ruled by these values.

We introduce our project as an index of good practices; we also accompany in educational processes that can generate a significative learning and enable people to progress in self development. This approach is addressed to both training on children and adolescents and training on education professionals and families.

The factors of protection we can work with are divided into personal resources, social resources and institutional resources. What we find necessary in order to be able to train people is an experiential and reflexive training. This is why we work with the VRT methodology.

Key words: Bullying, Emotional Education, Positive Psychology, Prevention, Well-being

Introducción

El presente artículo expone la visión, trabajo y desarrollo en prevención y atención al acoso escolar (Bullying), realizado por la Asociación SEER en su ejercicio profesional en Catalunya desde 2003 hasta la actualidad. Como equipo SEER, a de más de nuestro trabajo en centros educativos, dónde realizamos tanto talleres con el alumnado como formaciones y acompañamiento al profesorado, colaboramos con diferentes entidades y organismos en formación para la prevención de este tipo de maltrato.

Como introducción, podemos decir que el acoso entre iguales llevado al entorno educativo, también llamado acoso escolar o Bullying, no es sólo una problemática que afecta a quién agrede y quién recibe la agresión. Entre muchos ejemplos podemos afirmar que afecta al clima del aula y del centro (también al clima familiar), impide el normal desarrollo de los procesos de aprendizaje, y amenaza al cumplimiento de los objetivos educativos. Desde la Asociación SEER trabajamos para una concienciación y posicionamiento activo de todas las partes implicadas. Así pues, insistimos en la necesidad de grupos clase cohesionados dónde se permita una comunicación efectiva y afectiva, no sólo a nivel interno sino también con el profesorado y el resto de profesionales del entorno educativo.

En este trabajo intentaremos aportar no sólo la visión de la Asociación en cuanto al Bullying, también queremos acercar algunas herramientas pedagógicas, así como nuestra metodología y experiencia en diversos casos. Utilizamos la metodología VRT (Vivencia-Reflexión-Transferencia) tanto a nivel de formación de profesionales cómo en entornos formativos con el alumnado o la familia. En esta, a partir de dinámicas y actividades se presentan los diferentes contenidos teóricos ofreciendo herramientas para la reflexión y la transferencia fuera del contexto formativo.

¿Para qué trabajar en Prevención?

Entendemos el Bullying como el acoso psicológico, moral y/o físico que nace en los centros educativos, dónde un alumno/a o varios/as de ellos/as ejercen abuso de poder sobre otro/a. Las violencias (a menudo normalizadas) se producen de forma sistemática o reiterada, y con la intención de hacer daño, a veces incluso, de forma premeditada. Cuando esto sucede, el dolor emocional tanto en la víctima como en el grupo es evidente, así como la falta de herramientas y competencias emocionales para la resolución de los conflictos por parte de estos y del agresor/a. Trabajar en prevención nos permite enfocar nuestro trabajo desde la generación de bienestar, no sólo desde la prevención de la violencia. Se trata de una perspectiva salutogénica (Aaron Antonovsky, 1987). Nosotros entendemos la salutogénesis, llevada a la educación, como la oportunidad de potenciar la propia salud y la del grupo (salud social, mental y emocio-

nal) desde una educación integral dónde cada persona pueda trabajar, a demás de la resolución de conflictos, la posibilidad de desarrollarse de forma positiva.

Consideramos que el trabajo en prevención debe ser multisectorial, a demás de trabajar directamente con el alumnado (infancia y adolescencia) es necesario potenciar la formación de profesionales y el acompañamiento a las familias. Sólo así podemos conseguir y promover una atención integral que ayude a generar más bienestar y menos violencia.

¿Cuál es nuestro marco de referencia?

El trabajo de la Asociación ha crecido gracias al trabajo en el terreno, la propia retroalimentación dentro del equipo y, las aportaciones de diferentes ramas de la pedagogía y la psicología tales como la educación emocional, educación en y con valores, educación para la salud, psicología Gestalt y psicología positiva, entre otras. SEER promueve el aproximamiento de los procesos de crecimiento y desarrollo personal a la educación, eso implica la promoción del bienestar para prevenir la violencia con herramientas tales como la psicología positiva y el fluir (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Dentro de los talleres con alumnado es necesario trabajar el desarrollo de las propias fortalezas personales para poder prevenir el maltrato y promover hábitos saludables a nivel de relación. Utilizamos también un conjunto de herramientas originadas en las psicologías sociales y humanistas que permiten la auto-observación y autocrítica, el cuestionamiento de pautas sociales y la reprogramación psicoemocional. Una de las herramientas básicas que mueven y ayudan a que podamos realizar este trabajo es la Educación Emocional (Bisquerra, 2008, 2009). Tomamos el modelo de competencias emocionales GROPE y lo adaptamos a la educación que llevamos a las aulas. Se trata de un acotamiento a nivel de competencias ya que trabajamos con tres: Consciencia Emocional, Elección Personal y Responsabilidad Individual (ver Tabla 1).

Tabla 1. Extraído de Associació SEER (2011). Intervenció pilot de promoció de la salut emocional en els centres d'ensenyament secundari. Hospital de la Esperanza.

Aplicación seer en educación - Competencias emocionales

Consciencia Emocional	<i>¿Qué sientes cuando...?</i> Competencia → Consciencia Emocional
Elección personal	<i>¿Cómo quieres actuar?</i> Competencia → Regulación Emocional / Autonomía Emocional
Responsabilidad individual	<i>¿Qué puedes hacer al respecto?</i> Competencias → Competencia Social / Comp. per a la vida y el Bienestar

Dentro de este marco de referencia creemos necesario volver a remarcar la metodología (VRT) ya que consideramos que es uno de los factores más importantes y más trabajados dentro del equipo, nos ha permitido llevar la educación emocional a procesos de aprendizaje y desarrollo personal dentro de los contextos educativos tanto en infancia y adolescencia como en la formación de profesionales y la familia.

Objetivos y Perspectivas

El trabajo que presentamos, en su mayoría, es una exposición de experiencias y visiones en relación al trabajo de promoción del bienestar para la prevención de la violencia principalmente. Dentro de ese trabajo podemos definir objetivos claros más allá de querer potenciar la propia salud y la del grupo.

Los objetivos de nuestro trabajo en prevención de Bullying son:

Mostrar la Educación Emocional como un activo para la prevención, detección y actuación en casos de acoso.

Fomentar y promover el bienestar mediante herramientas de educación emocional.

Promover el desarrollo de las competencias personales y sociales necesarias para facilitar la resolución pacífica de los conflictos.

Prevenir situaciones de acoso escolar trabajando las fortalezas personales y las del grupo.

El papel de la Educación Emocional en la Prevención de la Violencia

La educación emocional es la herramienta básica para acompañar y facilitar el aprendizaje de estrategias que permitan la gestión de los estados emocionales negativos que nos aproximan a elegir la violencia como resolución momentánea de los conflictos personales o sociales. La resolución real pasa por transformar en bienestar lo que en algún momento pudo ser un potencial foco de conflicto. Se trata de trabajar en torno a los factores de protección, no sólo ante los factores de riesgo en relación al acoso o el abuso. Como estrategia pedagógica y buenas prácticas, creemos que la educación emocional debe llevarse a cabo de forma transversal en todo contexto formativo.

Gracias a esa transversalidad nos permitimos afirmar que podemos potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional a nivel personal y colectivo, consiguiendo individuos y sociedades más sanas y felices. Ese proceso de bienestar se encuentra en continua transformación, por ello precisa que la educación sea un trabajo con consciencia, a veces premeditada y siempre responsable. Debido a que siempre se aprende pero no siempre se educa, nuestro trabajo en formación debe promover una educación que promueva un aprendizaje activo, significativo, y que permita avanzar a la persona en su proceso de vida.

Si la educación debe conseguir esos objetivos, las herramientas de la pedagogía de las emociones deben ayudar a alcanzarlos. Utilizamos esa pedagogía como una aliada, siendo la base del trabajo y del desarrollo de competencias. A través de diferentes dinámicas y actividades podemos generar consciencia de las emociones que se suceden (Consciencia Emocional) para poder elegir cómo actuar (Elección Personal), y poder hacerlo de forma responsable y consecuente con uno mismo y el entorno que nos rodea (Responsabilidad Individual) (*ver* Tabla 1). Aprender a realizar estos pasos nos ayuda a disminuir los factores de riesgo que facilitan la aparición de conductas y situaciones de violencia dentro de las aulas.

La violencia es una elección, para nosotros/as la opción positiva es el bienestar. Por tanto en algún punto del camino, el proceso de gestión es una clave de gran importancia para el desarrollo o no de dicha violencia. Socialmente una respuesta emocional como la agresividad se ha equiparado a la violencia, llamando incluso agresión a lo que técnicamente es una violentación. Esta normalización ha conseguido sutilmente que en algunos casos no nos permitamos sentir la agresividad, dejarla fluir y transformar.

Tabla 2. Extraído de Associació SEER (2013). Bullying, prevención de la violencia en el entorno de ocio y tiempo libre. Escola EFA (ACELLEC)

Tras la agresión y la violencia

Agresividad	Se trata de un tipo de expresión del estado emocional de la persona (rabia, ira, miedo, etc.) que se manifiesta en un conjunto de patrones de actividad que permiten el desarrollo adaptativo de la persona.
Violencia	Conductas o situaciones que deliberadamente o no, provocan daño o sumisión sobre un individuo, una colectividad o uno mismo/a. "Todo aquello que nos hace sentir mal es posible, sino probable, que haya sido violencia"
Maltrato	Trato vejatorio que ocasiona daño o perjuicio de forma reiterada, sea premeditado o no.

Haciendo referencia desde la neurociencia a la neuroplasticidad cerebral (Maguire et al, 2000), las personas que a menudo se comportan de forma violenta, o que utilizan la violencia como reacción habitual en la interacción con su entorno, han mielinizado canales neuronales que facilitan el acceso a esas conductas. Creemos que con deseducación y educación podemos aprender a desmielinizar dichos canales para aprender nuevas vías de acción y de respuesta. En este sentido, la educación emocional es la clave fundamental que nos permite acceder a esas nuevas vías de resolución positiva y sin violencia.

El papel de la Psicología Positiva en la Promoción del Bienestar

La ciencia de la Psicología Positiva hace referencia al estudio de las emociones positivas, de los rasgos individuales positivos, de las instituciones que facilitan su desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos y previenen o reducen la incidencia de la psicopatología. En ese trabajo de mejora de la calidad de vida, la promoción significa trabajar todo lo que se considere necesario tanto a nivel emocional como a nivel de fortalezas personales con el fin de desarrollar cada vez más nuestro bienestar.

La razón principal por la cual trabajamos la promoción del bienestar para prevenir el Bullying es poder acompañar a la comunidad en el desarrollo de las habilidades necesarias que puedan sostener el crecimiento de seres humanos empáticos y asertivos/as dentro de esta sociedad. No creemos en perfiles ni de agresores/as ni de víctimas, creemos en realidades y situaciones emocionales que nos unen como individuos reales, y en cómo, las habilidades que desarrollamos y el uso que les damos cuando interactuamos con la sociedad, puede conseguir que dejen de sucederse situaciones de violencia dentro del marco de la educación.

Para poder llevar a cabo ese trabajo, la propuesta de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), que promueve el estudio de las fortalezas y virtudes humanas desde una perspectiva de abierto respeto hacia el potencial humano, sus motivaciones y capacidades; nos aporta una herramienta, que trabajando en conjunto con la educación emocional, resulta básica y de gran importancia por todo su potencial. Intenta integrar la esperanza, la sabiduría, la creatividad, la mente, el futuro, el coraje, la espiritualidad, la responsabilidad y la perseverancia; que habitualmente son ignoradas o explicadas a partir de la negatividad. En su práctica es necesario entrenar la autonomía y la autorregulación, el optimismo y la esperanza en pro de la salud, constituyendo así la sabiduría, el talento y la creatividad. En realidad no son más que las condiciones que permiten la Felicidad.

La aplicación práctica de esta Psicología Positiva radica en qué, como profesionales de la educación, seamos capaces de potenciar aquellas fortalezas para las que cada uno/a este preparado/a; no se trata de hacer un esfuerzo aprendiendo nuevas formas de comportamiento, sino de potenciar aquellas cosas que hacemos con gusto y sin esfuerzo por nuestra propia naturaleza, con el fin de cultivar la felicidad y poder hacer más llevadero el ejercicio profesional y nuestro día a día. Esta felicidad se plasma en nosotros influida por características de personalidad hereditarias, circunstancias de la vida (nivel económico, edad, vida en pareja, salud, educación, etc.), y factores que dependen de la voluntad. Estos últimos constituyen el peso mayor de los tres elementos y es precisamente sobre los factores de voluntad dónde influye el desarrollo de las virtudes y fortalezas, y por tanto la educación. Es aquí dónde arropados por la pedagogía

de las emociones nos podemos permitir prevenir la violencia promoviendo el bienestar.

Desarrollo

El desarrollo de nuestra práctica profesional en relación al Bullying se centra principalmente en tres bloques de trabajo. Por una parte realizamos un gran número de talleres de prevención con alumnado, sobretodo de secundaria; por otra, tenemos la oportunidad de realizar diferentes espacios de formación de profesionales de la educación (también espacios familiares); y además, realizamos intervenciones y actuación una vez se ha detectado algún caso.

Talleres de Prevención

Antes de realizar un taller, una vez nos hemos coordinado con los diferentes centros, enviamos material para que tengan la opción de preparar la acción formativa. Aportamos recursos on-line, dosieres didácticos y material para el alumnado y el profesorado tanto en trabajo previo como posterior. Dentro del aula podemos diferenciar tres partes claras de nuestra actuación. Una primera parte la dedicamos a la concienciación, dar relevancia al fenómeno Bullying e introducir los conceptos (agresiones, efectos, causas, etc.) y los agentes que intervienen (Agresor/a, Víctima, Espectadores/as) buscando el objetivo de identificar las situaciones favorables al acoso y romper la neutralidad que siempre potencia las agresiones. En la parte central tratamos las diferentes creencias sociales que favorecen la aparición de casos de acoso y que normalizan la violencia. Y finalmente dedicamos la parte final a trabajar las diferentes habilidades personales y sociales como estrategias de promoción del bienestar desde tres perspectivas: la personal, la social y la institucional. Con el trabajo de Educación Emocional como eje transversal y una metodología dinámica y reflexiva, conseguimos el máximo aprovechamiento, por parte del alumnado y el profesorado, en relación a nuestra actuación en el aula.

Formación de Profesionales

Realizamos la formación de profesionales de la educación siempre dentro de un marco de prevención, dirigido a un gran número de profesionales relacionados con el entorno educativo. No se limita a las acciones realizadas con el profesorado de centros de educación formal, a demás de ese gran grupo de acción tenemos la oportunidad de generar espacios de formación para profesionales de la dinamización del ocio y el tiempo libre, los relacionados con la educación y el trabajo social, y la enfermería escolar, así cómo todas aquellas personas interesadas en la prevención de la violencia y la promoción del bienestar desde su ámbito personal y profesional. El trabajo realizado pretende promover los procesos personales que permiten el desarrollo de competencias

profesionales. Facilitamos la oportunidad de potenciar las habilidades de dinamización dentro de espacios educativos, acercando nuestra visión y experiencia, para que una vez fuera del contexto formativo sea posible transferir el aprendizaje, y así prevenir, detectar y actuar ante situaciones no sólo de Bullying, sino todas aquellas derivadas de la interacción entre los grupos de iguales.

Dentro de estos espacios de formación aportamos diferentes herramientas de educación emocional y psicología positiva para fomentar el desarrollo de las habilidades innatas de todo ser humano y así, colaborar con el desarrollo de competencias del profesional. Entendemos este *Desarrollo de Competencias* como <<la suma de habilidades, técnicas, conocimientos y actitudes que proporcionan al profesional la capacidad de tomar decisiones propicias para cada caso y cada situación>> Desarrollarlas es un proceso dinámico vinculado no sólo a la práctica reflexiva, sino también a la experimentación, ensayo y ejecución de dichas técnicas en los diferentes espacios de formación y la propia práctica profesional. El reto en este tipo de formación está en poder transferir dichas herramientas para que cada persona, docente o no, pueda desempeñar la función de facilitador/a de procesos educativos, a la vez que acompaña al grupo en su crecimiento y desarrollo como colectivo. Creemos en profesionales de la educación que resulten dentro de un grupo un/a igual, permitiendo el aprendizaje y proponiendo ejercicios, dinámicas, actividades, juegos... que ayuden al grupo y a sí mismo a continuar creciendo.

Intervenciones y casos

Realizar intervenciones una vez instaurado un caso es un trabajo que implica mucho respeto por las emociones que se han podido mover a causa del abuso. Es necesario verlo desde una perspectiva facilitadora para todos los agentes implicados, una perspectiva que potencie una resolución positiva dónde el problema pueda ser la oportunidad para realizar un trabajo profundo en cuestión de convivencia, comunicación y relaciones, y trabajo de competencias emocionales. La Psicología Positiva considera que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo, ese crecimiento lo acompañamos y facilitamos tanto educadores como educadoras y familia.

Tabla 3. Extraído de Associació SEER (2012). Bullying, educació emocional i prevenció de la violència. Taula de Formadors.

Indicadores a observar como profesionales

Grupo	<ul style="list-style-type: none">- Interacciones en el aula.- Roles adquiridos y Normas de grupo.- Cohesión grupal y clima del aula.- Estrategias de negociación y mediación.		
Individual	<table border="1"><tbody><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Autoestima.- Habilidades sociales.- Impulsividad y Ansiedad.- Efectos en la víctima y el agresor/a</td><td><ul style="list-style-type: none">- Problemáticas personales.- Intereses y motivaciones.- Tolerancia a la frustración.- Valores y creencias.</td></tr></tbody></table>	<ul style="list-style-type: none">- Autoestima.- Habilidades sociales.- Impulsividad y Ansiedad.- Efectos en la víctima y el agresor/a	<ul style="list-style-type: none">- Problemáticas personales.- Intereses y motivaciones.- Tolerancia a la frustración.- Valores y creencias.
<ul style="list-style-type: none">- Autoestima.- Habilidades sociales.- Impulsividad y Ansiedad.- Efectos en la víctima y el agresor/a	<ul style="list-style-type: none">- Problemáticas personales.- Intereses y motivaciones.- Tolerancia a la frustración.- Valores y creencias.		
Centro	<ul style="list-style-type: none">- Clima del centro.- Recursos materiales y profesionales del centro.- Normas y protocolos del centro.		

Cuando detectamos un caso de Bullying muchas veces, según como se produzca esa detección, la noticia hace remover todo lo que hay alrededor. Eso significa que se produce un desajuste a nivel de convivencia, las emociones se vuelcan en lo sucedido independientemente de si las estrategias de resolución son las mejores o no. La mejora de la convivencia es un proceso cambiante que debe construirse basado en compromisos y prácticas responsables de toda la comunidad educativa, fundamentalmente en la coherencia y en el esfuerzo duradero para mejorar las relaciones sociales, interviniendo directamente con el alumnado más conflictivo y buscando las causas reales y profundas que originan ciertos comportamientos inadecuados.

Tabla 4. Extraído de Asociación SEER (2012). Bullying, educación emocional i prevención de la violencia. Taula de Formadors.

Ejemplos de intervención una vez detectado un caso

Castigo	Un agresor/a debe darse cuenta de que su conducta le llevará más problemas que beneficios. El castigo ha de ser significativo, inmediato, de retribución y reflexión. Todo lo que hagamos tiene y debe tener consecuencias (también lo positivo).
Refuerzo Positivo	Una conducta positiva en el aula debe ser valorada y beneficiosa. Las víctimas y los agresores/as necesitan valoración positiva.
Habilidades para la vida	Las víctimas han de ser entrenadas para afrontar las situaciones de agresión, y el <i>bully</i> (agresor/a) a gestionar la agresividad y la impulsividad.
Abrir modelos positivos de actuación	<ul style="list-style-type: none"> - Los agresores/as deben ser ayudados/as después del castigo. - Es necesario conocer la verdadera problemática que se esconde detrás de las conductas agresivas, ayudarle a superarla y encontrar caminos para que pueda sentir positivamente el aula o grupo. - Entrenar a nivel familiar el tratamiento de la violencia. Y en relación a la víctima, trabajar lo relacionado con la victimización. - Abrir la opción de la atención personalizada interna (el propio centro) o externa. Así pues ofrecer información de centros, organismos o entidades que ayuden a los implicados en el acoso escolar (teléfonos, asociaciones, apoyo psicológico, etc.).
Ayuda entre Iguales	En estos programas movilizamos a los espectadores/as haciéndoles partícipes de forma activa en la resolución. Consta de tres estrategias: la Ayuda, la Resolución de Conflictos, y el Consejo o la Orientación.
Liderazgo	Existen líderes naturales que proporcionan consejo, refuerzo emocional y ayudas tangibles. Es necesario identificarles, entrenarlas (prevención), e motivarlas a influir entre las partes del conflicto de forma positiva.
Círculos de calidad	<p>Un ejemplo de esos procesos de calidad son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizan una serie de entrevistas individuales, empezando por el agresor/a principal, siguiendo con el resto de agresores/as y finalmente con la víctima para que pueda expresar la problemática. - Con el permiso de la persona implicada y de los padres si es

	menor de edad, se expone el caso en el grupo, pediremos hasta un máximo de seis voluntarios/as que durante seis semanas acompañan al afectado/a para ayudarle y aconsejarle.
Mediación entre iguales	La mediación en casos de Bullying sólo puede existir si se evita el "careo" Víctima-Agresor/a. Esto se debe a que no hay una situación entre iguales cuando se ha producido el abuso. La mediación entre iguales como tal se puede llevar a cabo cuando el caso se encuentra en un punto de recuperación y sostenimiento del bienestar.

Mejorar esa convivencia escolar es el punto fundamental en el proceso educativo orientado a la construcción de una cultura de bienestar. Observamos que la intervención ante un caso de Bullying puede ser una oportunidad de generar ese bienestar, para ello claro es necesario sanar muchas heridas y realizar un elevado proceso de retroinspección que nos ayude a valorar objetiva y subjetivamente lo sucedido con el fin de hacernos crecer y mejorar como profesionales y personas.

Las herramientas que se pueden utilizar una vez detectamos un caso variaran dependiendo del grupo y de la gravedad de lo sucedido. Lo que nunca cambia es la existencia de dolor, tanto en los espectadores/a, como en la víctima o víctimas, y en la situación personal del agresor o agresora. Lo único que no debemos olvidar es que cualquier acción que pretenda colaborar en la transformación positiva de lo sucedido debe tener como objetivo un aprendizaje. Aquello que realicemos debe permitir un avance en nuestro proceso de evolución moral (Kohlberg, 1992; Segura, 2007).

En el trabajo de prevención, detección y actuación se presentan muchos momentos y reflexiones por parte de las personas que son acompañadas que nos ayudan a aprender y nos motivan para seguir trabajando. Presentamos algunas de las reflexiones generadas en los talleres que hemos realizado con el fin de fortalecer al grupo tras la detección de casos de Bullying. Se trata de reflexiones reales de alumnos y alumnas que han aportado, queriendo o sin quererlo, una razón más para que desde SEER queramos seguir creciendo.

Anna es una chica que recibió Bullying cuando cursaba la ESO, ante la pasividad de sus compañeros/as y el profesorado, al ver uno de nuestros talleres dijo:

"Ojalá esto se hubiera hecho en mi instituto, más de uno se hubiera dado cuenta de lo que me pasaba"

Pere, tras una intervención en su grupo clase, se acercó a nosotros y nos dijo:

"Gracias, hoy es el primer día que la clase ha visto que esto no podía seguir así"

Elías, de repente, se levantó de la silla y fue hacia David para decirle:

"Lo siento tío, ahora veo que algunos nos hemos estado pasando contigo"

Marta y Lorena concluyeron tras una dinámica que busca identificar los roles del acoso:

“Si cada uno vamos por nuestro lado y no nos preocupamos por los demás estamos permitiendo que pasen todas estas agresiones”.

Nos gusta creer que aunque a veces podemos hacer poco, estamos ayudando muchísimo a muchas personas, aportando nuestra luz a su crecimiento. De una forma u otra, quizá como referentes positivos/as, permitimos o dejamos ver otras realidades posibles. A veces sólo es necesario ver con un poco más de perspectiva.

Tabla 5. Extraído de Associació SEER (2012). Bullying, educació emocional i prevenció de la violència. Taula de Formadors.

Estrategias que facilitan el acompañamiento del grupo

Sentir el grupo permitiendo conocer sus factores de riesgo y de protección.

Detectar los y las líderes (positivos/as y negativos/as).

No cargarse responsabilidades que no son propias.

El conflicto es positivo, es una oportunidad.

Resolver un conflicto significa transformar las emociones negativas en positivas.

Generar espacios de aprendizaje dónde haya educación.

Fomentar una educación dónde permitamos que cada persona genere su aprendizaje desde el interior.

Valores sentidos, no teorizados.

Conseguir que las personas se generen preguntas, se cuestionen sin necesidad de cuestionarlas.

[...]

Creemos que para que un educador/a pueda realizar intervenciones en casos de acoso escolar debe sentirse preparado/a para sostener la situaciones, acompañar a un gran número de alumnos/as en un grupo clase (u otros formatos de grupos), y permitir sentir, expresar y transformar emociones. Es un trabajo que debe realizarse con responsabilidad.

Relato de Oriol, educador de SEER, sobre una de las actuaciones realizadas en 2013:

“Cuando la jefa de estudios me explicaba la situación que se vivía en 1º ESO B, yo no podía parar de pensar todo el dolor que se había generado, no sólo en la víctima, sino en todos los alumnos del grupo. Así que planteé un taller diferente a los usuales, pedí

que me organizaran dos horas seguidas, y que no se etiquetara el taller como Bullying. Durante la primera hora prácticamente hablamos del mundo, de cómo este nos influenciaba, de cómo a veces “otros” hacían acciones sin cuestionarse, de cómo era más fácil destruir que crear y, de qué generaba dolor en este planeta; poco a poco lo llevamos al terreno más cercano y conocido por ellos/as. Mi papel era permitir que no se sintieran juzgados o cuestionados, sino que sintieran reflejadas sus acciones en la sociedad que hacía un rato decían que querían cambiar. De esta forma el propio grupo se sintió preparado y con confianza para cambiar su propio mundo, reconociendo el propio dolor, y así poder gestionarlo. La segunda hora, una hora que no olvidaré por su belleza, trabajamos el sentimiento de culpabilidad con el fin de asumir la responsabilidad de todos para con todos, esto coincidía con en el objetivo de conectar con su propio bienestar. Los/las alumnos/as fueron expresando de diferentes formas cómo se sentían, poco a poco todos íbamos dando facilidades para tender puentes entre todos, recordando el compromiso de bienestar, comprendiéndose, y generando o conectando con un bienestar sin la necesidad de dañar a nadie. Sé que en dos horas no se arregla el mundo, pero ese momento fue auténtico y reparador. Es posible que el efecto en algunos alumnos se haya ido diluyendo, pues la continuidad en este tipo de trabajo es fundamental. Aún así, la profundidad de esa intervención seguro ha dejado semillas en todos/as ellos/as”

Herramientas de Prevención

Desde nuestra perspectiva la violencia no se combate con violencia, resulta más productivo tanto para el centro como para los grupos realizar un buen trabajo de prevención en cuanto al nivel primario (sensibilización), secundario (mejora de la convivencia), y terciario (resolución una vez detectado el caso). En relación al Bullying, para todos los niveles preventivos, desde la Asociación SEER promovemos tres estrategias o factores de protección que deben trabajarse a la vez, creemos que con el uso de las herramientas de cada factor de protección podemos permitir que no se produzca, o no se mantenga el acoso.

El primer factor protector, todos con un mismo grado de importancia, es la *Defensa Personal*. El uso de esta implica diferentes estrategias, una de ellas la de *Potenciar la Autoestima*, en el caso de la víctima permite afrontar mejor las situaciones que le producen daño o malestar, y ayuda a desarrollar habilidades como la resiliencia o distanciamiento emocional, necesarios para sobreponernos. También, en el caso del agresor/a, puede permitir ayudar a resolver los conflictos internos sin necesidad de la violencia.

Otra de estas estrategias de la defensa personal es, en cuestión de educación emocional, a demás del *Desarrollo de Competencias Emocionales*; facilitar el trabajo de comprensión de dos ideas claves que hemos observado a lo largo de nuestro proceso como

asociación Por un lado facilitar comprender y sentir la *Diferencia entre egoísmo y autoestima*, y por otro trabajar la *Diferencia entre alegría y felicidad*. Trabajar ambas ideas ayuda a desarrollar una vida más sana y coherente en la búsqueda del bienestar personal y colectivo.

El segundo factor de protección es la *Defensa Social*. En este observamos y entrenamos con mucha responsabilidad cuál es nuestra elección personal ante las situaciones que vivimos socialmente, como colectivo o grupo. El trabajo debe incluir la construcción de una escala de valores morales no sólo personales sino de grupo, así como las habilidades comunicativas para saber qué canales están abiertos a la hora de informar, expresar, y denunciar un abuso. Generalmente la presión de grupo es muy fuerte sea cual sea la edad, pero más si formas parte de un colectivo adolescente. Las creencias y estereotipos ya se han arraigado en la conciencia colectiva. Por ello trabajar dichas creencias es una de las prácticas imprescindibles para prevenir la violencia.

Tabla 6. Extraído de Associació SEER (2012). Bullying, educació emocional i prevenció de la violència. Taula de Formadors.

Creencias

Creencia del "Chivarse": Trabajamos la diferencia entre chivarse y denunciar, los conceptos de broma y la repercusión emocional cuando se sucede una violencia. Es necesario sentirse apoyado/a, pues la agresión puede que no pare por sí sola.

Creencia "La víctima es débil": La víctima no es débil, las situaciones de violencia apocan todo su ser consiguiendo que las habilidades de vida puedan verse disminuidas a la mínima expresión en algunos casos. Que no haya debilidad no significa que no exista vulnerabilidad.

Creencia de la "Perfección": Esto permite que haya una negación de los defectos y una baja potenciación de las cualidades. En psicología positiva llamamos a eso no trabajar las fortalezas personales. Dichas actitudes no colaboran en el desarrollo de una autoestima sana, debemos permitir que cada persona pueda desenvolverse con el mayor bienestar.

Creencia "Yo no puedo hacer nada": A veces fruto del miedo u otras de la impotencia creer que no podemos ayudar, cambiar, denunciar o escapar puede ser muy peligroso. Trabajamos el sí puedo, ya que podemos hacerlo si no sabemos que es imposible.

Normalización de la Violencia: Sentirse mal puede llegar a ser muy habitual dentro de algunos grupos de personas, tanto que existe lo que llamamos normalización de la violencia. Y es que si detectamos emociones negativas debemos aprender a plantearnos que quizá se esté produciendo violencia. Esta no siempre es externa, la violencia también nos la podemos autoinflingir a nosotros/as mismos/as.

La respuesta del grupo ante rumores, burlas, insultos y amenazas puede permitir sostener el abuso de poder por parte del agresor/a o los agresores/as. Que el grupo sepa valorar cual está siendo la consecuencia de sus comportamientos y su actitud contribuye a que se mantenga o se detenga la violencia. Por tanto estamos dando poder al espectador/a, quizá devolviendo el poder que ya tiene pero que por diferentes creencias o normas no escritas ha creído perder.

Por último, la *Defensa Institucional*. Para poder usarla es necesario que el alumno/a o educador/a tenga canales abiertos de comunicación y conocimiento de los recursos existentes. En esta intervendrían distintas entidades especializadas en el acoso escolar (prevención y actuación), los quipos pedagógicos del centro (psicopedagogía, orientador/a juvenil, mediador/a, etc.), los servicios de salud (enfermería escolar y la atención sanitaria), las entidades legislativas, judiciales y las ejecutoras de la Ley (policía, abogacía, etc.), así como aquellas que prestan servicio de acompañamiento telefónico del menor y proponen o derivan según las necesidades de cada caso.

Agentes implicados en el acoso

Uno de los agentes implicados más importantes es la víctima del acoso (una o varias), se encuentra en una situación de sufrimiento o perjuicio por miedo y/o pánico a su maltratador/a (Bully) debido a las acciones que este lleva a cabo. En algunos casos, se posiciona en desventaja, lo que puede generar la posibilidad de que el resto de compañeros/as permanezca pendiente de él o de ella, y por tanto, creer que ese lugar le da ciertas desventajas reales (indefensión aprendida). La víctima NO es débil, a veces simplemente puede estar en un momento vulnerable de su vida, quizá le falta desarrollar habilidades para sobreponerse ante el maltrato, poder comunicarlo y sanar el dolor que le produce. Aunque en la víctima la situación de acoso pueda hacer que se convierta en más vulnerable y más cerrada, afrontarlo colabora en trabajar su gestión emocional, su autoestima, reafirmación personal, habilidades sociales y destacar su derecho y responsabilidad para con su propio bienestar.

En el caso del agresor/a, igual que con la víctima, no creemos en un perfil concreto. Quizá no todos/as agreden por falta de modelos de interacción positiva, quizá no todos son propensos a actos delictivos, etc. Podemos observar que muchas veces agreden sin mostrar irritación, impulsividad ni intolerancia, incluso no todos necesitan imponerse por fuerza o amenazas aunque siempre hay abuso de poder. Hay perfiles de agresores que proyectan en sus víctimas sus propios problemas, otros que reproducen un modelo sistémico, también aquellos que siendo víctimas reproducen el rol del agresor/a. El trabajo directo con las personas que ejercen la violencia contra otras, es decir, los agresores o agresoras; nos puede aportar la oportunidad de permitir el crecimiento y desarrollo interno de los mismos. A partir de esas situaciones reales de violencia se

puede generar entornos de aprendizaje y formación emocional. Por ejemplo, el agresor/a podría llegar a preguntas tales como:

¿Me siento bien haciendo sentir mal a otra persona? ¿Qué emociones siento? ¿Durante cuánto tiempo mantengo esas emociones? ¿Y a medio plazo? ¿Si tengo esa necesidad de sentirme bien haciendo eso, es que en general me siento mal? ¿Si no tengo la necesidad porqué lo hago entonces? ¿Si me quiero sentir bien, hay otras formas? ¿Cuáles? ¿Y mantener el bienestar es posible con esas otras formas?

“Nadie nace odiando. El odio nos obligamos a aprenderlo, en cambio el amor es mucho más natural para el ser humano” Nelson Mandela

Por otra parte, los espectadores/as son aquellas personas que de forma activa o pasiva contemplan la agresión/es o la violencia. En el caso de la pasividad, estos pueden elegir callar por miedo o por supuesta indiferencia, de forma activa pueden sostener y ayudar a la víctima o permitir la agresión e incluso colaborar en ella de forma consciente de la violencia, tiene que haber un trabajo a nivel de habilidades y de valores. Son muchas las posibilidades, para todas ellas lo que está claro es que es necesario que dentro del proceso personal de quienes podemos ser observadores. Realizando un trabajo de visibilización y concienciación de las propias actitudes y las emociones sentidas por todas las partes, finalmente el/la espectador/a puede cuestionar sus propias creencias, pensamientos, el grado de afección, el clima emocional generado, la capacidad de transformación o influencia en ese clima, e incluso tener el mismo aprendizaje que agresores y víctimas.

Discusión

En este artículo hemos presentado las bases de actuación de la Asociación SEER en su práctica profesional en relación a la prevención del acoso entre iguales, fenómeno conocido como Bullying, y su relación con la Educación Emocional y el reconocimiento o conexión con el propio bienestar individual y grupal desde la Psicología Positiva. Acercamos el crecimiento personal a la educación formal y no formal. Desde 2004 hemos realizado cerca de 1.000 talleres en las aulas de secundaria en su mayor parte, pero también en primaria y otros entornos educativos. Unos 25.000 alumnos se han beneficiado de estas formaciones, al igual que los diferentes profesionales de la educación como profesorado, monitores/as y directores/as de “ocio y tiempo libre”, técnicos/as de juventud, integradores/as sociales, o profesionales de la salud; a demás de las familias en diferentes espacios de AMPAS y AFAS, entre otros.

Es necesario trabajar para el empoderamiento, como objetivo común de bienestar, de todos los agentes implicados, especialmente del espectador/a. A través de nuestras acciones y con la aplicación SEER de las Competencias Emocionales, promovemos el

Bienestar cómo camino y meta a la vez, tanto individual como grupalmente, y potenciamos que el alumno/a concencie su momento actual, reconozca su propia capacidad para escoger el bienestar cómo una opción personal, y pueda entrenar acciones responsables para entrar en coherencia con las decisiones tomadas. La manera para conseguirlo es a través de una metodología vivencial y reflexiva que permita una transferencia a los contextos reales fuera de los espacios de formación, esa metodología es VRT (Vivencia - Reflexión - Transferencia).

El enfoque SEER remarca la importancia de la Educación Emocional para el Bienestar como eje transversal y curricular en todas las formaciones, promoviendo el desarrollo de las Competencias Emocionales y las habilidades que las conforman. En relación a la violencia, consideramos que todas son psicológicas y que la taxonomía debería clasificarlas en físicas, verbales y sociales (directas o indirectas); la afectación psicológica (salud mental y salud emocional) se hace latente en víctima, agresor/a y espectadores/as. La visión de la educación en procesos de prevención de la violencia y promoción del bienestar resurge cómo la oportunidad para descubrir y desarrollar cada ser. El papel del educador/a en ese proceso es y debe ser el de acompañante y facilitador/a de aprendizaje y salud.

Bibliografía

Aaron Antonovsky (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*.

Associació SEER (2011). *Intervenció pilot de promoció de la salut emocional en els centres d'ensenyament secundari*. Hospital de la Esperanza.

Associació SEER (2012). *Bullying, educació emocional i prevenció de la violència*. Taula de Formadors

Associació SEER (2013). *Bullying, prevención de la violencia en el entorno de ocio y tiempo libre*. Escola EFA (ACELLEC).

Bisquerra R (2008). *Educación Emocional y Bienestar*. España: Wolters Kluwer

Bisquerra R (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Editorial Síntesis.

Consejería de Trabajo y Política Social (2007). *Atención al maltrato infantil desde el ámbito educativo*. *Región de Murcia (Secretaría Autonómica de Acción Social, Menor y Familia)*. [En línea]] Disponible en:

http://www.carm.es/ctra/cendoc/documentos/2007_maltratoeducacion.pdf

[Consulta: 15 de febrero 2014]

Kohlberg, L. (1992): *Psicología del desarrollo moral*, Bilbao, Desclée de Brouwer.

Linde A (2009). La educación moral según Lawrence Kohlberg: Una Utopía Realizable. *Praxis Filosófica*, 28, 7-22. .

Maguire, Gadian, Johnsrude, Good, Ashburner, Frackowiak, Frith (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proc Natl Acad Sci USA*, 97, 8: 4398-440. [En línea], Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC18253/> [Consulta: 13 de Febrero 2012]. <http://www.habilidadesparalavida.net> [Consulta: 15 de Febrero 2014]

Porrini C (2013). Metodología VRT: una propuesta metodológica de educación emocional y educación en valores. Associació SEER (paper)

Segura, M (2007). El crecimiento moral, enfoque cognitivo evolutivo. Las 4 oleadas en educación.

Seligman, M.E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *Am Psychol*. 2000 Jan; 55 (1): 5-14. [Artículo en Internet: 10/05/2012] Encontrado en: <http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/5/>

Encuentra más recursos en...

www.salutieducacioemocional.com

www.pdabullying.com

PDA BULLYING 

 SEER
Salut i Educació Emocional

Equip SEER



@EquipSEER



@EquipSEER



Salut i Educació
Emocional

