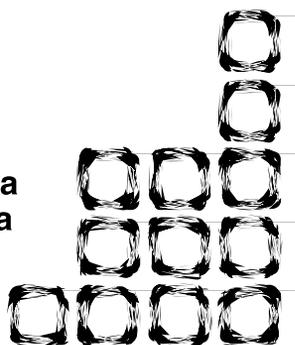




# Estrategias para el manejo de la violencia escolar

**Guía para mejorar la convivencia  
en ámbitos educativos dirigida a  
personal docente y directivo**





## Nosotros/as y la violencia

### Definición de la violencia y su importancia como desafío

La violencia es definida como “un comportamiento de agresividad gratuita y cruel, que denigra y daña tanto al agresor como a la víctima. La violencia no puede justificarse a partir de la agresividad natural pues se trata de conceptos distintos, que pueden diferenciarse si hacemos uso de la idea de conflicto”

“El conflicto nace de la confluencia de intereses o de la intersección de dos posiciones frente a una necesidad, una situación, un objeto o una intención. El conflicto puede cursar con agresividad, cuando fallan, en alguna medida, los instrumentos mediadores con los que hay que enfrentarse al mismo.”

La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla? Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras – Rosario Ortega Ruiz y colaboradores – Consejería de Educación y Ciencia, Junta de Andalucía.

Disponible en: <http://harcelement-entre-eleves.com/images/presse/convivenciaqosarioortega.pdf>

La naturalización de la violencia, además de carecer de bases científicas, significa en la práctica un freno a la posibilidad de hallar respuestas al problema. Por el contrario, un abordaje que abarque comprensivamente desde el plano social, pasando por el ámbito psicosocial, institucional, familiar hasta el individual nos dará claves para ayudar a producir actitudes positivas hacia la convivencia, la paz, la empatía y la cooperación.

La eficacia de las intervenciones depende de que los/as actores/as involucrados/as tengan clara conciencia de las consecuencias que puede acarrear una situación de maltrato sostenida en el tiempo y la necesidad de darle rápida resolución. A tal fin proponemos tener siempre a mano y visible la Ficha Nº 1, para ser leída en cualquier ocasión que así lo requiera.

## **Ficha N° 1**

### **¿Qué tan grave es?**

La intimidación escolar es siempre reprochable y debe ser tomada en cuenta por padres y educadores. Aunque su intensidad puede ser variable, si no se detiene a tiempo, puede traer consecuencias muy graves tanto para las víctimas como para los intimidadores.

### **Posibles consecuencias para los intimidadores:**

Desarrollo de otras conductas antisociales, como robar.  
Desarrollo de comportamientos violentos en contextos posteriores. Por ejemplo, generar maltrato intrafamiliar.  
Tener el riesgo de involucrarse más fácilmente con pandillas u otros grupos de crimen organizado.

### **Posibles consecuencias para las víctimas:**

Pérdida de motivación por ir al colegio.  
Bajo rendimiento académico.  
Desarrollo de conductas agresivas y hostiles como respuesta a sus problemas.  
Deseos de venganza contra los intimidadores.  
Pérdida de amistades.  
Baja autoestima.  
Ansiedad.  
Depresión.  
Riesgo de suicidio.

*Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Kit Papaz: Herramientas para la prevención y el manejo de la intimidación escolar. Universidad de los Andes. RedPapaz. Disponible en: <http://www.redpapaz.org>*

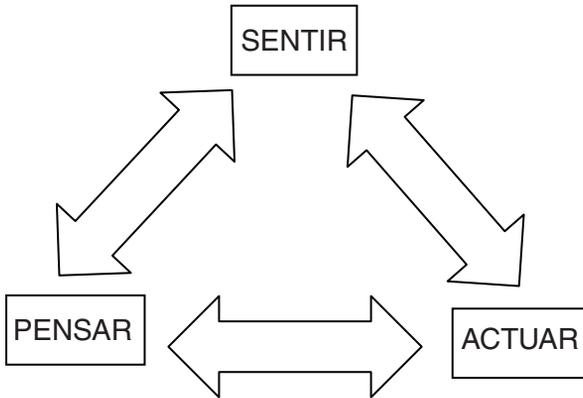
# Herramientas Conceptuales

## El ego y el yo

No decimos nada nuevo al afirmar que la labor educativa no solo tiene por objeto la transmisión de algunas materias teóricas, sino que se trata de formar seres humanos íntegros. La pregunta acerca de qué es la personalidad es básica para entender cómo se constituye y cuál puede ser el papel del staff docente en la promoción de actitudes humanas en el alumnado.

La personalidad se construye a través de la actividad en un medio social y está constituida por un entramado de actitudes, esto es, formas de sentir, pensar y actuar. La actitud es la célula de la personalidad.

### ACTITUD



Es decir, las actitudes no surgen “naturalmente” del cerebro, son producto de un aprendizaje social donde, al decir de Vigotsky, el ser humano se individualiza a la vez que se socializa. Nada hay, pues, de “natural” en la violencia, sino que es una respuesta aprendida en un medio social.

La estructura de la personalidad es la configuración relativamente estable de las principales líneas motivacionales, jerarquizadas entre si.

\*ACTIVIDAD, CONCIENCIA Y PERSONALIDAD, por A. N. Leontiev - Editorial Cartago - México - 1984



Veamos en un cuadro comparativo los rasgos que corresponden al ego y al yo

<b>EGO</b>	<b>YO</b>
Individualismo	Solidaridad
El/la otro/a como objeto	El/la otro/a como sujeto
Competencia	Cooperación
Carencia de empatía	Empatía
Búsqueda del propio placer	Cumplimiento del deber – satisfacción colectiva
Hedonismo	Valores
Analfabetismo emocional	Alfabetización emocional

La personalidad humana actual se compone de rasgos yoicos y egoicos. La superación de nuestro ego y la construcción de niveles superiores de actitudes yoicas nos permite vivir una más plenamente, mientras que el camino de la construcción de una personalidad egoica significa un empobrecimiento de la vida espiritual del ser humano, un camino individualista en el cual se intenta fallidamente rellenar el vacío afectivo con la búsqueda del placer personal. Dado que la personalidad se va formando desde el nacimiento, a través de la actividad del individuo en un medio social, el ámbito escolar es un espacio fundamental para fomentar el desarrollo de la personalidad en uno y otro sentido, dependiendo de la calidad de las interacciones sociales en las que el/la alumno/a sea parte.

Como docentes es fundamental que seamos conscientes de nuestras propias porciones de ego y que evitemos generar climas egoicos en el aula, promoviendo por el contrario el desarrollo de las capacidades afectivas de los y las alumnos/as. Para ello:

## **EVITE**

- Comparar a los/las alumnos/as. Mostrar trato diferencial a preferidos/as o con los/las que sentimos como menos cercanos/as.
- Ironizar, burlarse, juzgar, hacer gestos que degraden a alumnos/as cuyas actitudes nos generen algún tipo de rechazo.
- Hacer competir a los/las alumnos/as entre sí. Si se trata de una competencia en el marco de una actividad física, poner por delante el respeto y los valores de la sana competencia.



## PROCURE

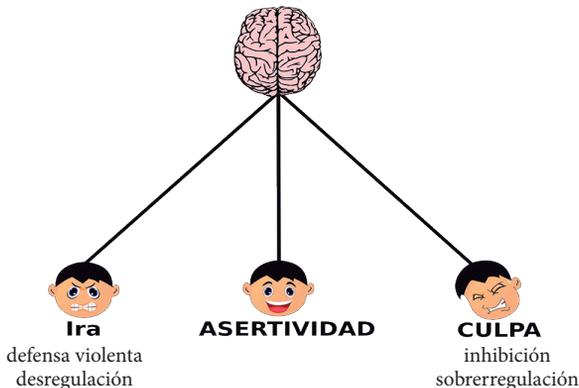
- Promover el trabajo colectivo. Lo cual no significa solo indicar que se junten algunos/as alumnos/as a producir algún resultado, sino fundamentalmente verificar que se hayan generado lazos cooperativos en la producción de la tarea.
- Aceptar profundamente a cada alumno/a en su individualidad, entendiendo que cada uno/a hace lo mejor que puede.
- Llamar constantemente a la reflexión empática acerca de cómo se puede sentir el/la otro/a en las más variadas situaciones.
- Reconocer y resaltar las actitudes empáticas y solidarias.

La intervención ante situaciones de violencia en las escuelas es una buena oportunidad para concientizar en el grupo actitudes egoicas (por ejemplo: competitividad, hacer sentir inferior al/la semejante, disfrutar humillando, ser “el chévere” como modelo, sentir el gusto del dominio de la situación) y educar en el sentido del yo. No solo tenemos que tener en cuenta el ego del/la agresor/a (sentirse superior denigrando, atemorizando, burlándose de un igual), sino de todos los participantes: los/las espectadores y/o compinches (asintiendo el maltrato) pero también incluyendo el ego de la víctima (la actuación desvalida que puede ser funcional a la búsqueda de apañamiento).

### La actitud asertiva

Es la capacidad de expresar nuestra posición, deseos, percepciones, ideas, de manera franca, directa, clara y firme. Esto es, superar la inhibición, sentimientos de inferioridad o culpa, que nos llevan a no defender nuestra posición por sentirnos sin derecho, nos quejamos en lugar de pedir o hacemos pedidos débiles o muy indirectos. Por el contrario, superar la agresividad y prepotencia en nuestro tono a la hora de plantear nuestras ideas, producto de un asalto de ira. Generamos tensión en el diálogo, acudimos a la acusación. Del otro, inhibición: no pedimos lo que necesitamos. Del extremo agresivo habrá desregulación emocional, del extremo inhibido, sobrerregulación. El efecto pendular que suele darse responde a mecanismos fallidos de compensación. Ser asertivo/a significa ver claramente el problema y resolverlo activamente, sin atacar a las personas involucradas pero sin perder el objetivo.

Desde ahora tendremos siempre presente el péndulo de la asertividad



Claro está que si queremos encarar con éxito el fortalecimiento de la convivencia escolar, el personal educativo debe ser el ejemplo de no violencia sobre el alumnado. La autoridad frente a los alumnos, en un modelo escolar democrático, surge de la idea de que la primer y más efectiva prédica es el ejemplo.

En ese marco, es preciso encarar firmemente las dificultades de convivencia que pueden estar generándose desde/entre el personal a cargo de la institución escolar. Mirar para otro lado equivale a dejar de ayudar a un/a compañero/a de trabajo, el/la cual será expuesto/a a reproducir espirales de violencia, sumando una fuente extra de estrés en el ámbito laboral.

El ideal es llegar a concretar en el personal escolar una actitud asertiva ante las diversas circunstancias. Sin embargo, la asertividad es un objetivo, una meta. A veces queremos ser asertivos/as, pero no podemos controlar nuestras emociones y podemos sentirnos realmente frustrados/as.

Es recomendable tomarse medidas especiales para que tanto el personal docente como el no docente sean formados desde esta perspectiva, asignando a tal fin tiempo y recursos. Mini conferencias, conferencias de aula, o bien la incorporación del entrenamiento en habilidades sociales pueden ser poleas de transmisión de un enfoque basado en valores y comunicación positiva entre los/las integrantes del staff escolar.

Ahora bien, cuando hablamos de intimidación escolar y de actitudes

asertivas es preciso incorporar otro factor que influye: el trauma psíquico. Se trata de comprender que las vivencias traumáticas tienen un efecto sobre nosotros/as, sobre los/las alumnos/as y sus familias y que es preciso conocerlo para aprender a gestionarlo de manera positiva.

## Trauma Psíquico

El trauma psíquico es el producto de un acontecimiento que escapó al control de la persona y fue vivido (o del que fue testigo) y que fue experimentado con intenso miedo y horror. En algunas personas, puede estabilizarse un cuadro que tiene las siguientes características

**Intrusión:** El trauma vuelve de nuevo a la mente involuntariamente, en pesadillas, en los flashbacks, que son recuerdos traumáticos que surgen de manera instantánea en la conciencia. Puede llegarse a la alucinación. En los/las niños/niñas puede haber sueños terroríficos de contenido irreconocible o bien pueden reescenificar el acontecimiento traumático específico. En niños/as pequeños/as los recuerdos intrusivos pueden aparecer en juegos repetitivos donde aparecen características del trauma.

**Evitación:** Entumecimiento emocional, sentirse ausente, despersonalización, desapego emocional, evitación de cualquier recuerdo del trauma (cambiar de canal la TV cuando aparece algo ligado a la escena traumática).

**Excitación:** Sentirse alterado/a (p. ej., problemas para dormir, alarmarse con facilidad, ira repentina)

**Funcionamiento reducido:** Problemas con las relaciones, con el estudio, u otra áreas importantes de la vida.

Si una persona experimenta todos estos puntos luego de tres meses de haber sucedido el evento traumático, se diagnostica un Trastorno por Estrés Postraumático.

Como vemos, para muchas personas la vida cotidiana puede ser un esfuerzo realmente tremendo y por tanto la compasión y la paciencia son herramientas fundamentales para tratar con nuestros problemas y los de los demás. Construir una actitud cálida y contenedora depende de un trabajo con la comunidad escolar y de cada integrante del staff, partiendo de la base de que el tema de la violencia dispara en nosotros/as una serie de reacciones intensas y opuestas, en las cuales a veces puede resultar difícil hallar un equilibrio. Para muestra basta un botón: los roles que se generan en una escena de violencia escolar han sido reiteradamente definidos como tres:

## Víctima

## Agresor

## Espectador

Y no por casualidad estos son precisamente los lugares que tienden a repetirse tanto en quienes padecen consecuencias postraumáticas como en el personal encargado de su atención\*.

\* Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Judith Lewis Herman Ed. Espasa Hoy. Espasa Calpe- 2004

Si nos identificamos con la parte vulnerable de la víctima podemos caer en la indulgencia excesiva, en vez de alentar la responsabilidad y el crecimiento. O por el contrario, si una situación resuena con históricos autorreproches por no haber contado con la reacción que esperábamos de nosotros/as mismos/as, podemos tratar a la víctima con juicios severos, idénticos a los que nos hemos aplicado. Algo similar sucede con las actitudes compinches o indiferentes, o bien, podemos encontrarnos racionalizando y hasta internamente identificándonos con la perspectiva del/la agresor/a. Todas estas experiencias son posibles y debemos aceptarlas, ya que se conectan con vivencias propias relacionadas con la violencia. De lo que se trata es de concientizarlas y manejarlas para poder intervenir adecuadamente.

\* Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Judith Lewis Herman Ed. Espasa Hoy. Espasa Calpe- 2004

Las terapéuticas indicadas para superar las vivencias traumáticas implican el afrontamiento de los recuerdos traumáticos, a los fines de poder “digerir” aquello que nuestro cerebro aun no termina de integrar como parte de lo que nos tocó vivir.

**Volvemos al tema de la aceptación:** aceptar las cosas tal como sucedieron, aceptar nuestras reacciones, aceptar las reacciones de los/as demás. Para fortalecer el músculo de la aceptación tenemos que acudir a nuestra próxima herramienta conceptual.

## La validación

La validación es una actitud que proviene de la aceptación radical de las respuestas de quienes se hallan involucrados de una u otra manera en las dificultades de convivencia, con una actitud no juzgadora, aunque



dichas actitudes no sean compartidas por el docente o directivo.

La validación empieza con la escucha atenta y respetuosa, pero no solo es eso. Es la posibilidad de aceptar que la conducta tiene sentido en el contexto en el cual se encuentra el/la otro/a, tanto histórico como en la situación actual. No quiere decir que validemos la violencia en sí o la mentira, para las cuales tiene que haber consecuencias. Las reparaciones son una vía para restablecer el clima de convivencia y se traducen en resultados positivos para todos los protagonistas del acto educativo. Se trata de entender que los/las alumnos/as tuvieron en su vida e influencias sociales las “condiciones perfectas” para estar en cada uno de los lugares de la violencia escolar.

Validar no es estar de acuerdo, “dar la razón como a los locos,” ni apañar, ni siquiera es comprender lo que sucede, simplemente es aceptar la conducta del otro como la mejor salida que encontró ante sus problemas. Cuando aplicamos la validación la comunicación se vuelve fluida, mientras que mediante el juicio, la ironía y la descalificación solo logramos reacciones de ira, frustración, revanchismo y no obtenemos los resultados deseados.

Precisamente, la validación en temas de violencia nos lleva a la necesidad de instrumentar el cambio, en vista de lo destructiva que es la intimidación para la afectividad de todos los implicados en el circuito del silencio que engloba a los/las protagonistas: agresores/as, víctimas, espectadores/as. Se trata de aceptar radicalmente lo que sucede y también validar nuestras reacciones, evitando quedar pegados/as a una perspectiva juzgadora por la cual, en lugar de pararnos desde la realidad, lo hacemos desde nuestros deseos y prejuicios.

## **ESTRATEGIAS**

### **Diseño de la Comunidad Educativa para superar la violencia y fomentar la convivencia**

Para abordar el problema de la violencia es preciso que se desarrollen los siguientes pasos

- a) Diagnóstico: que abarque en su diseño a toda la comunidad educativa.
- b) Participación: cuanto más amplia sea la inclusión de actores motivados en la solución de los problemas de violencia mejor será el resultado. Alumnos y alumnas, docentes, directivos, padres y comunidad pueden hacer mucho al respecto.

- c) Organización: el trabajo planificado en redes integradas al interior y exterior de la institución educativa permite encontrar recursos para la resolución de las diversas problemáticas relacionadas con la violencia.
- d) Aproximación Curricular: es preciso poner énfasis en que todos los integrantes de la comunidad educativa comprendan que el tema de la convivencia es un contenido curricular que requiere un espacio en el trabajo áulico.
- e) Atención focalizada: se integran intervenciones personalizadas de alto impacto en el mejoramiento de la convivencia cuando un diagnóstico nos señala la necesidad de concentrar recursos atencionales.

## Prevención

La prevención es la modalidad de intervención más fácil, económica, eficaz y conveniente para la población a la que va dirigida. Por otra parte la escuela está más preparada para este tipo de intervenciones.

Toda estrategia preventiva deberá partir de un proyecto más acotado que se aboque a la investigación, con una mirada dialéctica que observe al centro educativo como una comunidad de convivencia que incluye subsistemas (profesorado, familias, comunidad social externa). Un diagnóstico que aborde no solo lo personal, sino el sistema de valores, esquemas conceptuales, sentimientos y comportamientos que sustentan una violencia que se repite. Es decir, el sistema actitudinal grupal que la sostiene.

Sobre esta base, se trata entonces de desplegar un conjunto de acciones coordinadas y planificadas para trabajar preventivamente en pos de la convivencia cooperativa en el ámbito escolar.

## Estrategias preventivas

Comprometer a todos y todas en un decidido esfuerzo hacia la convivencia implica una intervención preventiva cotidiana y no estructurada, espontánea, que exprese el valor del respeto mutuo como rasgo fundamental de la vida escolar. A continuación algunas estrategias.

### En la escuela:

- a) Contar con información visible acerca del acoso escolar y de un reglamento escolar al respecto.
- b) Revisar el diseño del establecimiento educativo, en especial del patio de recreo. Esto reduce las tasas de acoso escolar. Esta tarea puede encararse de un modo participativo que incluya a los/las estudiantes, que



puedan aportar a la confección de un mapa con la localización de áreas peligrosas y puntos calientes de violencia escolar (Sharp y Smith 1994).

*Sharp, S. & Smith, P. K. (Eds). (1994). Tackling bullying in your school: A practical handbook for teachers. London: Routledge.*

**En el aula:**

a) Producción participativa de un reglamento del aula que esté siempre visible y que cotidianamente sea referencia en la vida colectiva.

b) Aclarar con frecuencia las formas en las que se da la intimidación escolar: verbal, física, social: describir con detalles las situaciones y lo que se siente estar siendo víctima de estos tipos de violencia.

c) Concientizar sobre las situaciones de donde se puede gatillar la agresión y reafirmar en ellas los objetivos de convivencia: trabajos de grupo, competencia de filas en educación física, recreos, entrega de notas y pruebas.

d) Enseñar la diferencia entre informar y acusar, proteger la confidencialidad.

e) Realizar actividades que aumenten el mutuo conocimiento: trabajos de pareja, sentimientos compartidos, clases participativas con otros niveles.

f) Enseñar a los alumnos a cuidarse y a sostenerse entre sí. Desarrollar actividades que aviven el sentimiento de pertenencia a la comunidad educativa. Tutorías en clases y recreos, apoyo a los que faltan, recibimiento de los nuevos, cumpleaños, padrinos, proyectos sociales.

g) El tema convivencia no debería ser noticia cuando ocurre un hecho negativo, destacar las buenas noticias es muy aleccionador.

h) Énfasis cotidiano en la perspectiva empática: el otro es un sujeto, tiene sentimientos, una percepción tan válida como la propia; trabajar situaciones relacionadas al racismo, la xenofobia y la diversidad sexual.

i) Promover siempre la fuerza de la comunidad para equilibrar las fuerzas que pueden ejercer algunos alumnos con mayores habilidades sociales. Desde lo que cada uno/a pueda aportar, destacando el valor del esfuerzo colectivo por sobre la entronización de los/las “populares”

j) Buscar que la participación en el aula, la elección para actuaciones, y demás actividades grupales sea equitativa. Los/las alumnos/as son muy

perceptivos/as de las diferencias que hace el/la docente. Es fundamental el trabajo de autoanálisis cotidiano para observar nuestros propios prejuicios y distancias o bien preferencias y simpatías para corregir rápidamente nuestros posibles aportes al desequilibrio de fuerzas en el aula.

k)En el ámbito educativo: Cuidado de los espacios (transiciones de clase, patio, entradas y salidas).

### **Vacunate contra la violencia**

En la Escuela Bolivariana “San Antonio”, ubicada en el barrio San Antonio, Municipio Páez, del Estado Portuguesa, se llevó a cabo una interesante experiencia de prevención. En el año escolar 2013-2014, en el marco de la “Jornada de Vacunación de las Américas”, la Lic. Yasmín Carolina Torres, docente a cargo del sexto grado sección “A” ideó una “Campaña de Vacunación contra la Violencia Escolar”. La docente, junto a estudiantes, la defensora escolar Lic. Anny Guerrero y un conjunto de representantes, se han colocado una vacuna hecha de amor, esperanza y paz, a fin de fortalecer los lazos de hermandad, compañerismo y solidaridad y disminuir conductas perjudiciales como el egoísmo, las agresiones y la falta de trabajo en equipo.

Se realizaron conversatorios y se proyectaron videos alusivos a valores éticos – morales, donde los niños y niñas pudieron reflexionar sobre su conducta en la escuela, familia y comunidad, así como las consecuencias de las mismas en su futuro y su proyecto de vida, para lo cual se ambientó el salón de clases con mensajes positivos y referentes a los valores. Así también, se realizaron juegos cooperativos, con el objetivo de dejar a un lado los prejuicios y se evidenciar que el trabajo en equipo representa la vía más efectiva y eficiente de lograr los objetivos comunes.

Cada uno/a de los/las alumnos/as realizó un compromiso a largo plazo, en el cual, se decidía dejar a un lado conductas negativas y violentas, para dar paso a la paz y el amor, pudiendo en este sentido crear un ambiente de estudio y crecimiento armónico dentro todos los actores involucrados en el aprendizaje integral de los niños y niñas se sintieran a gusto.

## **Los y las apagafuegos de Barinas**

En comunicación personal nos han informado que en el Estado Barinas, en la Escuela Bolivariana “La Concordia I” Parroquia Corazón de Jesús, Urbanización La Concordia se desarrolla la experiencia de “Los Apagafuegos” un grupo de alumnos/as voluntarios/as que cuidan los sectores más libres del colegio a fines de evitar actos de violencia.

La experiencia integra a niño y niñas de 4º a 6º grado. Los alumnos se dividen por áreas y supervisan las situaciones de la vida escolar que fueron detectadas como puntos calientes en materia de acoso: antes de entrar a clases, recesos, en baños y a la hora de salida. Los y las docentes también participan y los/las niños y niñas notifican ante los actos de violencia escolar.

Los/las niños/as implicados/as en eventos de violencia son onducidos a orientación y dependiendo de la recurrencia o gravedad de los hechos se llaman a los padres.

Asimismo, los y las alumnos/as participan dando charlas acerca de la problemática de la violencia en el ámbito escolar.

## **Estrategias de intervención ante eventos de violencia**

El ideal es partir de una intervención temprana ante hechos de violencia que configuren acoso, aunque se presenten como menores. Debemos ser conscientes de que es muy probable que las situaciones que llegan a oídos de los educadores sean la “punta del iceberg” que esconde situaciones más complicadas. Si empezamos a “tirar del hilo” de las situaciones en las que podemos intervenir puede que evitemos peores consecuencias para la convivencia escolar. Es preferible resolver los pequeños problemas antes de que crezcan.

## **Estrategias de respuesta ante eventos de violencia**

a) Establecer, límites firmes con consecuencias claras, consistentes y reparadoras (no violentas, sin juicio, sin ironía ni ridiculización) frente al abuso y la crueldad.

b) Desarrollar la capacidad de empatía y de expresión adecuada de sentimientos negativos en niños abusadores. Ayudarlos a conectarse con su propia vulnerabilidad y la de los demás: “¿Es justificable la agresión?”

## Primeros auxilios ante reacciones emocionales intensas

La desregulación emocional de los niños, niñas y adolescentes es una de las situaciones ansiógenas que le puede tocar afrontar al/la docente y puede aparecer cuando encaramos el tema de la violencia escolar. No estamos hablando de un llanto, que es liberador y positivo para el procesamiento emocional de experiencias dolorosas, sino de aquellos casos en que sentimientos abrumadores inundan al alumno/a haciéndole perder conexión con la realidad.

### ¿Qué hacer ante la desregulación emocional infantil?

- Mantener la calma es el primer paso para ser de ayuda.
- La práctica de mente plena y la integración de las habilidades emocionales en el alumnado (ver pág. ...) puede ser de mucha utilidad, basta con captar la atención del/la alumno/a y recordarle que practique una herramienta con la que ya cuenta.
- Podemos probar con una técnica de distracción: siempre tratando de conectar la mirada, podemos pedirle que cuente de 5 en 5 de arriba para abajo (355, 350, 345...) o bien, le pedimos que describa lo que está viendo, insistiendo en la tarea cada vez que el/la alumno/a se desconecte del aquí y ahora y se vuelva a “meter para adentro”.
- Si el alumno/a está hiperventilando (es decir, respirando con demasiada intensidad y frecuencia) podemos indicarle que lo haga más lentamente, dirigiéndolo o haciendo nosotros/as respiraciones lentas y profundas para que siga nuestro ritmo. Evitamos así el mareo por hiperoxigenación conocido como “borracheira de oxígeno”, que puede ser el comienzo de un ataque de pánico.

### ¿Y si el/la alumno/a nos confiesa pensamientos suicidas?

- Evite peyorativizar (“estas pensando estupideces”). Partamos de comprender que lo que nos plantea es la única solución que el alumno/a está viendo, pero es preciso que fundamentemos que atentar contra la propia vida no es una buena solución y animar al alumno/a a pensar en términos de planes de acción posibles.
- Sin darnos cuenta, podemos “reforzar” el “diálogo suicida” con atenciones especiales, afectos, preferencias. Si lo hacemos, el/la alumno/a tenderá a reiterarlo, en búsqueda del beneficio secundario que provoca el acercamiento con el/la docente.
- Informe lo más rápidamente posible a los/las representantes del alumno/a y al personal de orientación educacional y directivo correspondiente.



## Aproximación curricular

Veamos algunas estrategias educativas que pueden ser incorporadas al plan curricular.

### Educación en valores

Los medios masivos de difusión, así como diversas expresiones de la vida cultural que se le ofrecen a los niños, niñas y adolescentes contienen mensajes cargados de una variada galería de antivalores, modelos de identificación autodestructivos, exacerbación del ego y la competitividad. La educación en valores, para poder generar fuentes positivas de identificación, debe asumirse en un claro contrapunto con estos mensajes a fin de generar un sentido crítico en el alumnado para poder contrarrestarlos. A tal fin la educación en valores debería ocupar un espacio en la currícula anual basado en una planificación sistemática, que bien puede estar articulada con contenidos de materias. Las historias de valor y heroísmo que nutren el acervo cultural de nuestra independencia americana son una cantera inagotable de ejemplos que sirven para iluminar e inspirar los más altos ideales humanos.

### Programa específico sobre violencia escolar

Se trata de integrar en la currícula un programa donde se aclaran las características del acoso escolar, los diversos tipos, cuáles son sus consecuencias, promover la asertividad y una cultura de la reparación y la ayuda mutua. Las actividades deben ser adaptadas a la edad de los/las alumnos/as, pudiéndose utilizar títeres con los/las más pequeños/as, teatro/juego de rol, música (Thompson y Smith 2012).

*Thompson, F., and P. K. Smith (2012), "Anti-bullying strategies in schools: what is done and what works", British Journal of Educational Psychology, Monograph Series II, 9, pp. 154-173.*

### Asamblea de Aula

Los temas de convivencia son planteados colectivamente con una metodología de participación democrática, para lo cual la Asamblea debería sostenerse con cierta regularidad. Puede facilitar la selección de temas la existencia de un cuaderno o buzón donde los/las alumnos/as vayan planteando los temas a tratar. Uno o varios grupos de alumnos pueden encargarse de resumir los temas propuestos en una orden del día y coordinar la asamblea. El proceso de aprendizaje de la disciplina asamblearia puede ser largo, no obstante los objetivos que se pueden

lograr son fundamentales: expresión oral, escucha atenta y empática, respetar el tiempo en el uso de la palabra, liderazgo, etc. El grado de involucramiento del/la docente dependerá del criterio personal, pero debería mantener una actitud imparcial ante valores distintos de los propios. La intervención es requerida cuando se planteen antivalores o faltas de respeto que escapen a la coordinación.

## **Tutoría**

Se trata de una comunicación áulica dirigida por el docente con el objetivo de analizar las relaciones entre los miembros del grupo, los sentimientos y percepciones de los alumnos acerca de las diversas situaciones. No se trata solo de abocarse a los problemas, sino también de valorar las actitudes positivas y de transmitir valores humanos y cooperativos como herramientas fundamentales para generar un buen clima de convivencia.

Vamos a compartir un ejemplo de trabajo que puede ser implementado en tutoría y que sirve para fomentar la empatía y la expresión asertiva de la propia identidad:

## **Iguales y diferentes**

### **Trabajando la identidad individual y grupal**

#### **Justificación**

Muchas veces pensamos que nuestros/as alumnos/as se conocen entre sí porque llevan juntos varios años. Sin embargo, a veces ocurre que, aunque tengan confianza y conozcan a sus amigos más cercanos, no sucede lo mismo con el resto de la clase. Con esta actividad se pretende fomentar la identidad individual, pero también la cohesión grupal.

#### **Objetivos**

- Conocer mejor a los compañero/as de la clase.
- Tomar conciencia de la importancia de conocer los sentimientos y emociones de los compañeros/as.
- Tomar conciencia de lo estimulante que es trabajar en grupo y dialogar con los/las demás.

## **Duración**

Una sesión de clase o tutoría de una hora

## **Secuencia de tareas**

Tarea individual

El profesor/a deberá repartir a cada alumno/a una cartulina pequeña, en la que deben escribir una serie de preguntas relativas a sus gustos personales (ver sugerencias). Cada alumno/a debe responder a esas preguntas, con sinceridad y sencillez, con frases cortas y bien construidas.

Tareas del grupo cooperativo

Organizada la clase en grupos pequeños, de entre tres y cinco componentes, cada chico/a leerá a los demás lo que ha puesto en su cartulina y se abrirá un diálogo en el que se discutirá sobre el asunto, con una única norma: no calificar ninguna preferencia mejor ni peor que otra. A continuación se dispondrá de una cartulina nueva, cuyo título será “las preferencias del grupo”. En ella deben anotarse las coincidencias, por un lado, y las divergencias, por otro. Ambos lados de la cartulina deben considerarse positivos, bajo el rótulo: iguales y distintos. Realizada la tarea, las tarjetas grupales serán entregadas al/la profesor/a.

Tarea de grupo aula

El/la profesor/a meterá las cartulinas en una bolsa e irá sacándolas de una en una, leyéndolas en alto. En la lectura se referirá siempre a lo que es igual y a lo que es distinto, sin decir a qué grupo pertenece. El pequeño juego consistirá en adivinar la identidad del grupo al que se refieren los rasgos de convergencias y divergencias.

## **Evaluación**

La evaluación deberá realizarse tomando en cuenta el clima de trabajo y cooperación del alumnado en toda la sesión de la actividad.

## **Material, ejemplos y sugerencias**

Material

Cartulinas de color.

## Sugerencias

Para las preguntas sobre identidad personal y grupal, sugerimos preguntas como:

- ¿Cuál es tu grupo musical favorito?
- ¿Cuál es tu color preferido?
- ¿Cuál es tu actividad deportiva predilecta?
- ¿Qué te gusta hacer los domingos?
- ¿Cuál ha sido el mejor regalo que te han hecho?
- ¿Qué quieres ser cuando seas mayor?

“La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla.” Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras. Rosario Ortega Ruiz y cols. Ed. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía

<http://harcelement-entre-eleves.com/images/presse/convivenciaqosarioortega.pdf>

## Círculo de Amigos

Un grupo de alumnos realiza de manera voluntaria actividades con estudiantes nuevos/as o con las víctimas de acoso para generar una mejor integración en el grupo (Thomas, Walker, Webb, 1998). Estos grupos implican un compromiso específicamente organizado por un profesor que chequea sus actividades. Se pueden organizar para mejorar la participación social o en torno a objetivos académicos. Partiendo de las experiencias de los/las alumnos/as, el/la docente brinda una breve formación a los/las implicados/as. Con este tipo de trabajos no solo se ayuda al/la alumno/a implicado/a, sino que permite mejorar los lazos de empatía grupal.

*The Making of the Inclusive School - Gary Thomas, David Walker, Julie Webb - Psychology Press, 1998*

Snow y Forest (1987) desarrollaron una técnica para alumnos/as nuevos/as y/o con necesidades profundas. Se parte de potenciales amigos, cada uno de los cuales organiza alrededor de sí cuatro círculos concéntricos que crecen progresivamente en torno al/la alumno/a a ayudar. Cada



participante incluye en su primer círculo a las personas más íntimamente ligadas a ellos. Otros/as quedan en los círculos segundo y tercero, de acuerdo al grado de cercanía con el alumno/a ayudante. En el cuarto aparecen los miembros del establecimiento educativo. Ahora se compara cada uno de los círculos que establecieron los/las potenciales amigos/as con el alumno nuevo. La meta es concientizar sobre las necesidades de amistad de un recién llegado mediante una representación visual clara del desequilibrio afectivo con los que ya están integrados.

*Snow, J., y Forest, M. (1987). Circles. En M. Forest (Ed.). More education integration. Downsviewe. Ontario: G. Allan Roeher Institute, 169-176.*

Esta técnica busca la generación espontánea de participación solidaria más que inducida y controlada como vimos antes. En este caso los autores, Forest y Lusthaus afirman que el objetivo de esta técnica no es crear algún tipo especial de compromiso de ayuda, sino en “crear una red que permita la participación auténtica de los niños en una función de amistad, cuidado y apoyo hacia sus compañeros”

“La premisa subyacente a la participación de los individuos es que su contribución en la planificación de su propia vida y en la ayuda a los demás constituye una experiencia educativa válida y vital” (Forest y Lusthaus, 1989, p. 46).

*Forest, M., y Lusthaus, E. (1989). Promoting educational equality for all students: Circles and maps. En S. Stainback, W. Stainback, M., Forest (Eds.). Educating all students in the mainstream of regular education, (pp. 43-58). Baltimore: Paul H. Brookes.*

## **Círculos de calidad**

Estos programas pueden ser utilizados para una amplia gama de intereses, siendo el de la prevención de la violencia uno de ellos (Smith y Sharp, 1994). Se trata de grupos integrados de forma voluntaria, con un mínimo de 5 y un máximo de 12 participantes, pudiendo ser puramente integrados por alumnos/as o por profesores/as o bien mixtos. Siempre deben contar con el conocimiento y supervisión institucional. Todas las ideas son válidas y deben ser discutidas, respetando el pensamiento ajeno. Estos grupos ubican áreas problemáticas, proponen implementación de medidas, verifican su ejecución y evalúan su impacto una vez implementadas.

*SMITH, P. K. Y SHARP, S. Tackling Bullying in your school: A practical handbook for teachers. London, Routledge, 1994.*

## Consejos escolares

Los consejos escolares (Thompson y Smith, 2012) están conformados por estudiantes que, siendo representantes de sus compañeros/as de aula, generalmente electos, se reúnen regularmente con los miembros del personal de la escuela para discutir y decidir sobre cuestiones áulicas, que pueden incluir temas relativos a la convivencia. Los consejos escolares son una herramienta inclusiva que no sólo proporciona oportunidades para la retroalimentación entre los estudiantes, sino que también ofrecen oportunidades para que las escuelas los escuchen. Pueden incluir comités especializados que pueden ser eficaces en la prestación de retroalimentación sobre trabajo de manejo de la violencia desde un foro de estudiantes. Si las escuelas utilizan este formato a los fines de recibir la voz de los/las alumnos/as, sus comentarios deben ser reconocidos y actuar en consecuencia, de lo contrario se convierte en un instrumento “simbólico” (Thompson y Smith, 2011).

*Thompson, F., and P. K. Smith (2012), “Anti-bullying strategies in schools: what is done and what works”, British Journal of Educational Psychology, Monograph Series II, 9, pp. 154-173.*

*Thompson, F. & Smith, P. K. (2011). The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools. DFE-RR098. Goldsmiths College – University of London.*

## Mediación

La mediación tiene características particulares:

**Voluntaria:** Para las partes y para el mediador.

**Educativa:** Permite a las partes conocer las emociones propias y de la otra parte.

**Confidencial:** Lo expresado durante el proceso de mediación no debe ser divulgado.

**Principio de Imparcialidad:** el mediador debe ser justo y equitativo en la distribución de los tiempos de exposición de cada una de las partes, evitando de este modo, juzgar, hacer sugerencias y/o emitir juicios.

**Participativa:** las partes son protagonistas en el proceso de mediación, ya que son ellas las que proponen posibles soluciones y toman sus propias decisiones que les permiten llegar a acuerdos o no.

Existen muchas técnicas de mediación y su implementación dependerá de una evaluación realista de la situación en el marco de una estrategia de intervención.

A los fines ilustrativos vamos a transcribir una técnica:

Mensaje en primera persona: El mensaje Yo

Esta técnica está relacionada especialmente con la comunicación positiva, nos ofrece una alternativa para expresar lo que sentimos sobre un determinado hecho o situación.

El “mensaje tu” es un mensaje cargado de acusaciones y muchas veces incluye una exageración (“siempre eres así”) o generalizaciones sobre su carácter (“eres muy testarudo”).

El “mensaje yo” es una respuesta que enfrenta el comportamiento del otro sin culpar o acusar.

Hay tres partes en el mensaje yo:

- “me siento...” (describe la emoción o sentimiento)
- “cuando tu...” (explicita lo que hizo el otro)
- “porque...” (destaca el efecto de tal comportamiento)

*En REDarse - Programa para la convivencia educativa  
Mediación Escolar – Cuadernillo práctico N° 2 Editado por el Consejo  
General de Educación –MGJyE – Gobierno de Entre Ríos – República  
Argentina*

<http://www.entrerios.gov.ar/CGE/2010/enredarse/files/2012/06/CUADERNILLO-PRACTICO-2-MEDIACION-ESCOLAR.pdf>

## **Entrenamiento de Habilidades Sociales**

Ya desde la publicación en 1995 de La Inteligencia Emocional, su autor, Daniel Goleman, da cuenta de cómo lenta pero persistentemente se va dando en el mundo una transformación en la concepción de la currícula educativa, donde los contenidos puramente racionales y cognitivos van abriendo paso a elementos que apuntan a la alfabetización emocional de los/las alumnos/as.

Históricamente, los más diversos enfoques pedagógicos han puesto un énfasis en la importancia de los factores afectivos en el desarrollo de

los niños, niñas y adolescentes. En esa línea, la tarea de promoción de estos aspectos fue realizada por los y las docentes desde siempre. En la actualidad se cuenta con una cantidad de herramientas sistematizadas que pueden potenciar el trabajo de formación en valores y el conocimiento y manejo adecuado y positivo de las emociones propias y ajenas. ¿Cuánto nos hubiera servido aprender desde los primeros años de vida qué hacer con un duelo, una timidez o una fobia? ¿Cuántas cosas hubiéramos cambiado si hubiésemos entrenado cómo poner un límite o expresar asertivamente nuestras necesidades?

Son múltiples los programas de inteligencia emocional o entrenamientos en habilidades sociales que se incorporan en escuelas alrededor del mundo. Algunas recomendaciones para que este tipo de programas funcionen en las escuelas son:

- Monitoreo cuidadoso de que la aplicación tenga fidelidad con la esencia del programa.
- Facilitar tiempo y recursos para que el personal pueda desarrollarlo
- Mayor compromiso con los padres y representantes debe ser un elemento esencial de cualquier iniciativa en este ámbito
- Investigar la eficacia de la implementación del programa en la medida de las posibilidades
- Orientación a las escuelas basada en evidencias para apoyar programas de aprendizaje social y emocional y los contextos en los que son eficaces. (Humphrey, Lendrum y Wigelsworth, 2010)\*

*\*Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: national evaluation - Research Report DFE-RR049 - Neil Humphrey, Ann Lendrum y Michael Wigelsworth - School of Education, University of Manchester - 2010*

A modo de ilustración, compartiremos el programa desarrollado por la PhD Marsha Linehan.\*

\*Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite – Ed. Paidós Barcelona Buenos Aires México (2003) Marsha Linehan

Este sistema de entrenamiento en habilidades sociales abarca cinco áreas temáticas:

- Habilidades de Conciencia: Mente Plena o Mindfulness
- Habilidades Emocionales
- Habilidades Interpersonales
- Habilidades de Tolerancia al Malestar



- Habilidades del Sendero del Medio

## Habilidades de Conciencia: Mente Plena o Mindfulness

La investigación psicológica ha demostrado que el estrés es un fenómeno que no se origina tanto en las experiencias actuales que vivimos como en las ruminaciones (ese diálogo interno que puede llegar a ser atormentador) acerca de situaciones pasadas o futuras. Quedamos “pegados” a esas experiencias pasadas o proyecciones futuras y sin darnos cuenta vamos tensionándonos y poniéndonos de mal humor. Tal vez nos haya tocado vivir alguna situación de este tipo en plenas vacaciones: estamos en la más hermosa playa, pero nuestra mente nos proyecta un paisaje desolador y angustioso que nos impide vivir el momento presente. En niños y niñas el estrés se manifiesta como excitación psicomotriz, problemas de conducta, irritabilidad, dificultades para concentrarse y prestar atención.

Dentro de las terapias de última generación, basadas en evidencia, Mente Plena o Mindfulness ha alcanzado la más alta certificación como herramienta efectiva para la reducción de estrés.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, especialista en terapias basadas en Mindfulness, define Mente Plena o Atención Plena como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Implica un estado físicamente despierto y atento, por el cual enfocamos nuestra atención en un objetivo (usualmente la respiración), entrenando la atención a desentenderse del pensamiento rumiativo y regresando suavemente al foco atencional elegido cuando notamos que la mente divaga o se pierde.

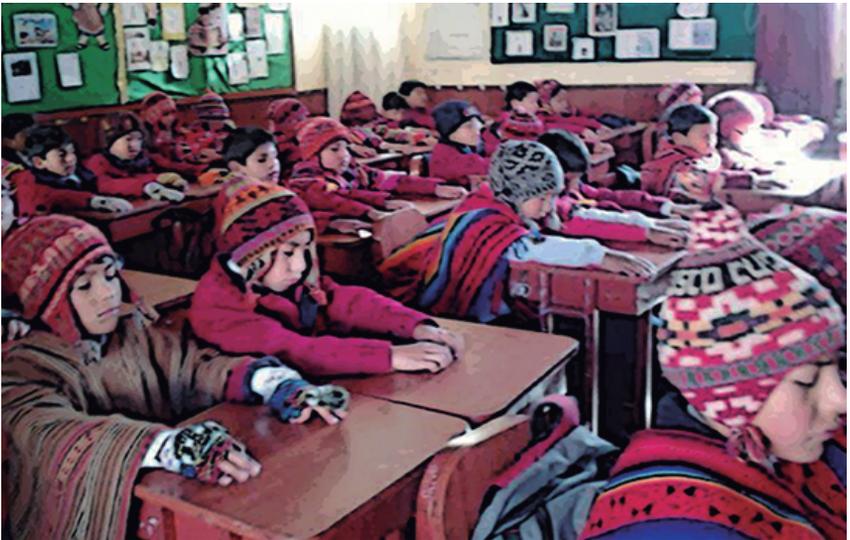
Múltiples son los beneficios de esta práctica en el ámbito educativo, no solo para los/las alumnos/as, sino también para los/las educadores/as:

- Incrementa la conciencia y produce cambios en la respuesta a diversos ámbitos: dolor, ansiedad, relación con otros, aceptación de duelos, fobia a los exámenes, aceptación del semejante, obsesiones, síntomas post-traumáticos, alimentación, afrontamiento de crisis, etc.
- Mejora la capacidad de concentración, por tanto, mejora el desempeño áulico.
- Disminuye la reactividad y la impulsividad, razón por la cual es una excelente práctica para disminuir la violencia.
- Da vitalidad y energía, pero al mismo tiempo incrementa la serenidad de los alumnos.
- Aumenta la percepción de los estados emocionales, tanto los propios

los propios como los ajenos, con lo cual ayuda a la generación de lazos empáticos.

- Es fácil, agradable y estamos dando una herramienta fundamental a los/las alumnos/as para afrontar su vida.

Esta práctica está integrada al programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales de la Dra. Marsha Linehan, pero existen múltiples experiencias en las que se incorpora Mente Plena en la cotidianidad de la vida áulica sin tener que plantearse un sistema de entrenamiento en habilidades completo.



*Alumnos de un aula de Perú practicando Mente Plena*

### Algunas meditaciones para aplicar Mente Plena en el aula

Una forma creativa de presentar la tarea es invitar a los/las niños/niñas a “jugar a atrapar a la mente”. Les comentamos que la mente es escurridiza y que se trata de atraparla y traerla aquí, puede ser a la respiración o a lo que sea que les proponamos.

Por dar algunos ejemplos, es sumamente relajante para niños/as pintar mandalas (imágenes circulares con formas geométricas que se reiteran)

impresos en blanco y negro listos para colorear. También se puede hacer que soplen burbujas y observen las formas, texturas, los brillos e iridiscencias. O bien que sientan la textura de una superficie “con toda su mente”. Múltiples son los ejercicios para guiar la meditación, a continuación les brindamos un ejemplo ilustrativo.

## **Meditación de la tostada**

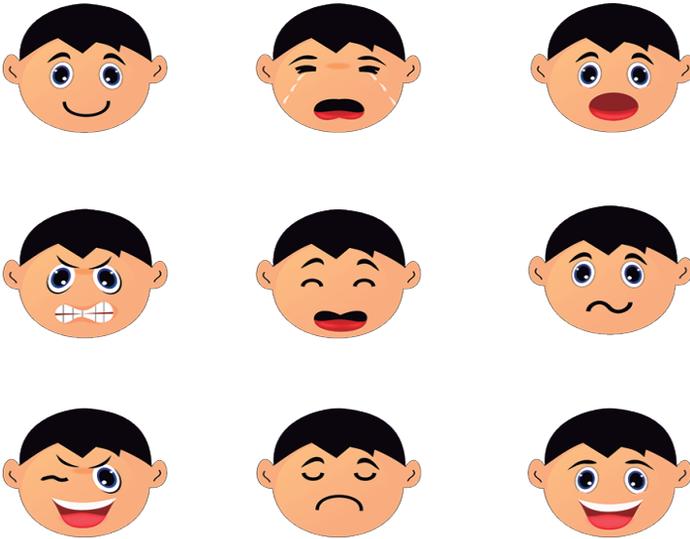
A menudo cuando estamos en una tarea monótona – algo que encontramos aburrido, que no nos engancha y que no nos gusta (pero es necesario hacer)- encontramos que nuestra mente vaga. En lugar de atender lo que estamos haciendo, nuestras cabezas se llenan con lo que deseáramos estar haciendo, cuán poco soportamos lo que estamos haciendo, cuán injusto y estúpido es que tengamos que estar haciendo esto, etcétera.

En lugar de estar concientes de nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y sensaciones en el momento presente, sin juzgarlos, nublamos nuestra mente con pensamientos, juicios y emociones negativas. Usando la ‘mente sabia’, somos capaces de participar plenamente en el presente, sin preocupación acerca de temas del futuro o emociones de autoconciencia.

“Imaginen que están en un grupo que organiza un pic nic. Su tarea es hacer tostadas con manteca y mermelada. Los ingredientes están frente a ustedes en una mesa. Repasen mentalmente cada una de las acciones que necesitarían en el orden debido para hacer la tostada. Tomen tostada, levanten el cuchillo y sigan con todas las acciones necesarias. No dejen de hacer ningún paso. A medida que van haciendo las tostadas, concéntrense totalmente en el acto de hacer cada tostadas – piensen en cuán cremosa y untuosa es la manteca, cuán diferente es la consistencia de la mermelada, cómo tienen que agarrar la tostada para que no se quiebre. Cuando hayan hecho su tostada, pónganla a un costado y continúen haciendo la próxima tostada. Su meta es concentrarse en el acto de hacer una tostada. Si su mente comienza a vagar nuevamente, tráiganla de vuelta para participar plenamente en la tarea.”

## **Habilidades Emocionales**

Se trabaja en la desregulación y vulnerabilidad emocional. Se enseñan habilidades para identificar las emociones, observarlas y entenderlas, identificar los obstáculos para cambiarlas, disminuir la vulnerabilidad emocional, aumentar la frecuencia de los acontecimientos emocionales positivos.



## Habilidades sociales

Las habilidades interpersonales son fundamentales para la vida. La capacidad de escucha activa, de empatía, de poner límites, de negociación y trabajo en equipo son competencias necesarias para resolver en forma adecuada problemáticas que en muchos casos obstaculizan una vida centrada en valores.

## Tolerancia al malestar

Tolerancia a la angustia, la desregulación conductual e impulsividad. Se orienta la enseñanza de habilidades para tolerar y sobrevivir a las crisis a través de distraerse, relajar cada uno de los sentidos, mejorar el momento y analizar los pros y contras. Se entrenan habilidades para aceptar la vida tal cual es en el momento, cambiar la mente y tener buena disposición frente a la terquedad.



### **Habilidades del sendero del medio**

Con conciencia plena observamos y experimentamos nuestro ser interior en el momento presente para reconocer.

nuestra mente emocional y racional, integrándolas en la mente sabia. Se trata de incorporar los principios dialécticos a nuestra forma de encarar la vida, superando los extremos del blanco – negro o todo – nada.



## Programa Pikas

Este método debe ser aplicado por profesionales de la psicología. La intervención comienza con la realización de una serie de entrevistas exploratorias que permitan generar un cuadro de la situación planteada. Es preciso lograr una base de confianza entre los adultos involucrados (docentes, alumnos y familiares) y no debería durar más de cuatro a seis semanas.

### Primera fase: entrevistas individualizadas

Son entrevistas altamente estructuradas, que buscan compromisos puntuales y secuenciados con la persona entrevistada. Se trabaja en espacios privados que garanticen confidencialidad.

Los protagonistas serán invitados cordialmente, pero sin opción a elegir, a salir de la clase, para tener una entrevista para establecer una relación cordial, no punitiva, ni de alianza con el agresor; y una relación particularmente afectiva, pero sin expectativa de lástima con las víctimas; con los espectadores activos, debe establecerse una relación cordial y fluida. Se trata de mostrarse como un adulto interesado, que tiene capacidad de ayuda, pero que no establece alianzas extrañas.

La edad recomendada para su aplicación va de los 9 a los 14 años y en aquellos casos donde el maltrato se verifique en un contexto grupal y de manera repetitiva, ocasionando daños en la dinámica psicosocial. Se busca desarticular la dinámica sumisión – dominio estructurada entre víctimas, agresores y que son reforzadas por la presencia pasiva de los espectadores.

En esta fase se realizan tres tipos de encuentros:

Entrevista con los agresores.

Entrevista con la víctima de sus iguales.

Entrevistas a los espectadores.

Segunda fase: entrevistas de seguimiento.

Se verifica el cumplimiento de los compromisos establecidos y se plantean nuevos objetivos.

Tercera fase: reuniones finales.

Se establece una comunicación entre agresores y víctimas y se refuerza el compromiso.

## **Estudio de eficacia**

Una investigación de largo aliento acerca de la eficacia de las intervenciones puede ser de gran ayuda para un plan nacional para afrontar el desafío de la intimidación escolar que tome en cuenta las particularidades culturales en Venezuela. Una encuesta realizada en Inglaterra recientemente (Thompson y Smith, 2011) demostró que las escuelas con enfoques más exitosos tienen plenamente en cuenta el punto de vista de los/las alumnos/as y dedican currículo y horas de tutoría para hablar sobre las relaciones y directamente sobre el acoso escolar. El trabajo curricular ha sido más eficaz cuando se ha administrado a través de lecciones interactivas creativas, pero también es esencial el personal calificado para su prestación.

Dicha encuesta demostró que el recurso preventivo más ranqueado por su efectividad en la encuesta fue la realización de clases donde se trabajó el tema de la violencia escolar, nuevamente, haciendo énfasis en que es preciso contar con personal capacitado que encare la tarea de manera entusiasta para verificar resultados positivos. Asimismo el modelado de relaciones y comunicaciones positivas de los/las adultos/as apareció como una de las estrategias proactivas y preventivas más efectivas.

*Thompson, F. & Smith, P. K. (2011). The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools. DFE-RR098.*

# El trabajo con las familias

## Entrevista a padres

En el marco de un plan de abordaje de una situación concreta de violencia, motivar a los padres para la resolución de los problemas es un objetivo central.

Probablemente nos encontremos con padres que estén a la defensiva, veamos algunos casos difíciles:

- Se sienten en una situación de examen, juzgados por el personal del establecimiento educativo.
- Están abrumados/as por que les aparece “un problema más”
- Temen consecuencias perniciosas del resultado la entrevista.
- Tienen una actitud minimizadora.

En todos los casos conviene tener a mano, además de la ya vista Ficha Nº 1, la Ficha Nº 2, en la cual se enumeran los mitos más comunes que aparecen en las entrevistas a padres.

## Ficha N° 2 Mitos

### ¿Qué cree la gente acerca de la intimidación y cuál es la realidad?

Sobre la intimidación escolar se piensan muchas cosas; sin embargo algunas son sólo mitos que poco tienen que ver con la realidad:

#### **Mito : “La intimidación no es grave ... es cosa de niños”.**

Realidad: Muchas personas creen que la intimidación es un juego de niños, que es algo común e inevitable que nos ha pasado a muchos. En realidad, si no se detiene a tiempo la intimidación trae consecuencias muy graves.

#### **Mito : “Mi hijo/a es una buena persona ... es imposible que esté intimidando a sus compañeros ”.**

Realidad: Cualquier persona, por amable que sea, puede llegar en algún momento a intimidar a otros o a reforzar la intimidación, por ejemplo, riéndose de las burlas.

Es importante tener en cuenta que los intimidadores no necesariamente son personas “malas”. De hecho, muchas veces no son conscientes del daño que están haciendo a sus víctimas.

#### **Mito : “Lo mejor que pueden hacer las víctimas es darle más duro al agresor ”.**

Realidad: Muchos piensan que la única o la mejor opción para las víctimas es responder con más agresión frente a sus intimidadores. Sin embargo, las respuestas agresivas generan usualmente un ciclo de violencia donde los intimidadores responderán maltratando a la víctima aún más.

#### **Mito: “La intimidación forma el carácter, sirve para que los niños aprendan a ser fuertes”.**

Realidad: Algunos piensan que los niños o jóvenes aprenden a “ser fuertes” si crecen en un contexto hostil. La realidad es que, al contrario, la intimidación genera ansiedad, baja autoestima e inseguridad en las víctimas.

## **Mito:**

“La intimidación forma el carácter, sirve para que los niños aprendan a ser fuertes.” Realidad: Algunos piensan que los niños o jóvenes aprenden a “ser fuertes” si crecen en un contexto hostil. La realidad es que, al contrario, la intimidación genera ansiedad, baja autoestima e inseguridad en las víctimas.

## **Mito : “Quienes observan no pueden hacer na da... es mejor que no se metan ”.**

Realidad: Los observadores juegan un papel fundamental en la intimidación ya que pueden detenerla de manera asertiva (firme y segura, pero no agresiva) o aumentarla apoyando al intimidador y quedándose de brazos cruzados.

## **Mito : “La intimidación ocurre sólo en secundaria. Antes son juegos inocentes de niños”.**

Realidad: Desde preescolar puede presentarse la intimidación. Los niños/as pequeños/as pueden ser muy agresivos y crueles, pero también son los que más pueden aprender a no maltratar a otros y a defenderse sin agresión.

## **Mito : “La intimidación escolar es problema del colegio y allá deben encargarse de solucionar este tipo de situaciones ”.**

Realidad: Si bien es cierto que el colegio debe preocuparse por evitar la intimidación, la familia también juega un papel fundamental en la prevención y el manejo de este tipo de situaciones.

*Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Kit Papaz: Herramientas para la prevención y el manejo de la intimidación escolar. Universidad de los Andes. RedPapaz. Disponible en: <http://www.redpapaz.org>*

Típicamente, nos encontraremos con configuraciones familiares que es preciso conocer. En la Ficha N° 3 algunos elementos para ser de ayuda para el personal del establecimiento educativo al momento de afrontar la entrevista.

### **Ficha N° 3 Estilos parentales**

## **PREVENCIÓN**

Los padres son quienes tienen la mayor posibilidad de prevenir que sus hijos/as sufran la intimidación escolar o contribuyan a ella.

Ser un padre/madre asertivo/a previene los comportamientos agresivos y la intimidación escolar.

Muchos padres piensan que la mejor manera de educar a sus hijos es bajo un esquema de autoridad y “mano dura.” Otros piensan que lo mejor es “dejarlos hacer lo que quieran” para que ellos mismos encuentren sus caminos. Sin embargo, existe una alternativa: un padre asertivo se preocupa por conservar la calidez y el afecto al tiempo que mantiene normas y límites con sus hijos. Ser un padre/madre asertivo/a previene los comportamientos agresivos y la intimidación escolar.

¿Qué tipo de padre/madre es?

Casi nunca los padres/madres actúan de una sola manera. Usualmente asumimos distintos estilos ante distintas circunstancias. Sin embargo, es útil ser conscientes de los estilos que usamos con mayor frecuencia, sobre todo porque las investigaciones han demostrado que los estilos autoritario, permisivo y negligente pueden tener consecuencias negativas para nuestros hijos/as.

### **Estilo autoritario :**

- *Creen que está bien usar la fuerza para educar.*
- *Piensan que tienen derecho a imponerse sin explicar las razones y sin que el niño/a pueda discutir lo que dicen, por ejemplo: “Las cosas se hacen como yo diga porque yo soy su papá/mamá eso no tiene discusión.”*
- *A veces gritan o usan frases duras e hirientes para hacerse obedecer.*
- *A veces usan “mano dura” con sus hijos.*
- *Creen que deben imponer el control y los límites, pero lo hacen de manera arbitraria y agresiva.*

- *Usan castigos sin sentido o exagerados, como no dejarlos salir al parque “por el resto del año”.*

Algunas consecuencias de un estilo autoritario son: hijos miedosos, retraídos y ansiosos o que aprenden que la mejor manera de conseguir lo que desean es imponiéndose y/o agrediendo a los demás.

### **Estilo permisivo :**

- *Les cuesta trabajo decirles a sus hijos/as “no”.*
- *Piensan que “quererlos” significa “permitirles hacer lo que quieran”.*
- *Asumen una actitud de “todo vale” con sus hijos/as.*
- *No los corrigen porque piensan que “pueden traumatizarlos” o “por no generar conflicto”.*
- *No ponen límites ni normas o si existen las normas no exigen que se cumplan.*

Algunas consecuencias de un estilo permisivo son: niños poco tolerantes a la frustración (se enojan con facilidad), algunas veces agresivos, tienen pocos amigos (porque siempre quieren imponer sus intereses sobre los de los demás) y reaccionan de manera desafiante e impulsiva cuando no pueden hacer lo que desean.

### **Estilo negligente:**

- *Piensan que a los hijos es mejor “dejarlos solos para que aprendan a defenderse por sí mismos”.*
- *No cuidan a sus hijos porque no tienen tiempo o no están interesados en hacerlo.*
- *No conocen a los amigos de sus hijos, no saben lo que les pasa en el colegio y no se preocupan por saberlo, por ejemplo no conocen a su profesor/a.*
- *No les demuestran su afecto.*
- *Les dicen a sus hijos que “no cuenten con ellos”.*
- *No los controlan ni les ponen límites.*

Algunas consecuencias de un estilo negligente son: dificultad para establecer relaciones cercanas, comportamientos agresivos, algunas veces comportamientos delictivos, como por ejemplo la vinculación a pandillas.

- *Usan castigos sin sentido o exagerados, como no dejarlos salir al parque “por el resto del año”.*

Algunas consecuencias de un estilo autoritario son: hijos miedosos, retraídos y ansiosos o que aprenden que la mejor manera de conseguir lo que desean es imponiéndose y/o agrediendo a los demás.

### **Estilo permisivo :**

- *Les cuesta trabajo decirles a sus hijos/as “no”.*
- *Piensan que “quererlos” significa “permitirles hacer lo que quieran”.*
- *Asumen una actitud de “todo vale” con sus hijos/as.*
- *No los corrigen porque piensan que “pueden traumatizarlos” o “por no generar conflicto”.*
- *No ponen límites ni normas o si existen las normas no exigen que se cumplan.*

Algunas consecuencias de un estilo permisivo son: niños poco tolerantes a la frustración (se enojan con facilidad), algunas veces agresivos, tienen pocos amigos (porque siempre quieren imponer sus intereses sobre los de los demás) y reaccionan de manera desafiante e impulsiva cuando no pueden hacer lo que desean.

### **Estilo negligente:**

- *Piensan que a los hijos es mejor “dejarlos solos para que aprendan a defenderse por sí mismos”.*
- *No cuidan a sus hijos porque no tienen tiempo o no están interesados en hacerlo.*
- *No conocen a los amigos de sus hijos, no saben lo que les pasa en el colegio y no se preocupan por saberlo, por ejemplo no conocen a su profesor/a.*
- *No les demuestran su afecto.*
- *Les dicen a sus hijos que “no cuenten con ellos”.*
- *No los controlan ni les ponen límites.*

Algunas consecuencias de un estilo negligente son: dificultad para establecer relaciones cercanas, comportamientos agresivos, algunas veces comportamientos delictivos, como por ejemplo la vinculación a pandillas.

## **Estilo asertivo :**

- *Mantienen un equilibrio entre el cuidado, el afecto, el control y los límites que los hijos/as deben tener.*
- *No son quienes dejan a los niños hacer lo que quieran -“llegue a la hora que quiera”- ni tampoco los que imponen su voluntad -“usted no sale porque yo no quiero que salga”- sino que hacen a sus hijos partícipes de las decisiones y acuerdos que existen en casa. Así, por ejemplo, un padre asertivo es quien pregunta a su hijo/a “¿Por qué crees que es importante que llegues temprano a la casa?”*
- *Escuchan a sus hijos y son flexibles, cuando es apropiado.*
- *Llevan a sus hijos a que identifiquen las consecuencias de sus comportamientos negativos hacia los demás.*
- *Desarrollan en sus hijos sentimientos de empatía y comportamientos de ayuda y cooperación*

*Ver ¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo se preocupe por los demás y tome acciones para que no lo agredan? Ficha N° 4.*

- *Promueven la cooperación en vez de la competencia. Son respetuosos, cariñosos y asertivos cuando se dirigen a sus hijos.*

*El estilo asertivo es el que tiene una mayor probabilidad de llevar a que los hijos/as sean socialmente competentes, empáticos y dispuestos a ayudar a los demás.*

Por último, para compartir con los padres cuando sea pertinente en el marco de la entrevista.

## **Ficha N° 4 Orientación para padres**

### **¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defenderse sin agredir?**

Muchas personas piensan que hay sólo dos maneras de reaccionar ante una agresión: dejarse o responder con más agresión. Afortunadamente existe una alternativa, la asertividad. La asertividad implica defender los derechos de manera clara, firme, segura y sin agredir al otro. Usted puede ayudarlo a su hijo/a a aprender a responder asertivamente.

Por ejemplo, si a su hijo/a lo llaman “bobo/a”, puede decirle que conteste con voz firme y respetuosa con frases asertivas como: “No me gusta que me diga así” o “Me molesta cuando me llama así”.

En cualquier caso, evite recomendarle que reaccione de forma agresiva con frases como “péguele más duro” o “dígame: oiga más bobo será usted”. Eso puede llevar a que sea agredido/a de manera aún más fuerte.

### **¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defender a otros asertivamente?**

Ser asertivo también significa defender los derechos de los demás. Si su hijo/a es testigo de situaciones de intimidación, usted puede enseñarle estrategias asertivas que le permitan frenar esas situaciones. Dígale que puede dirigirse al intimidador con frases como “No haga eso. Mire cómo se siente”, o “Ya déjelo tranquilo, que eso lo hace sentir mal”. Si su hijo/a argumenta que no se atreve a intervenir porque de pronto le “dan más duro”, muéstrele que hay mecanismos de denuncia como contarle a un profesor/a o describir la situación en una carta.

### **¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a se preocupe por los demás?**

Es importante que usted desarrolle en su hijo/a la capacidad de sentir, entender y preocuparse por lo que sientan los demás, es decir que lo ayude a desarrollar su empatía. Así evitará que él/ella intimide o que contribuya a la intimidación quedándose de brazos cruzados.

Hay varias estrategias para ayudar a desarrollar empatía en su hijo/a:

- *Pregúntele cómo cree que se sienten las víctimas en una situación de intimidación y también pregúntele cómo se sentiría él/ella si fuera una víctima. Hágale caer en cuenta de que su comportamiento puede ayudar a mantener o aumentar la situación por ejemplo con preguntas como “¿qué crees que pasa si tú te ríes cuando se la montan a...?”*
- *Con los pequeños, puede leer cuentos o aprovechar situaciones reales para preguntarles por las emociones de quienes son maltratados. Por ejemplo, ante situaciones de agresión, usted puede preguntarle: “¿Cómo crees que se siente esta persona cuando los demás se burlan de él/ella?”*
- *Si su hijo/a lastima a otra persona, sin regañarlo/a pídale que piense en cómo se siente la otra persona.*
- *Con frecuencia los niños/as y adolescentes tratan mal especialmente a quienes consideran diferentes. Es fundamental poder conversar con sus hijos/as sobre su relación con aquellos a quienes, por su origen cultural y geográfico, por sus intereses, por su apariencia física o por cualquier otra razón pueda considerar diferentes. En esos casos, es fundamental desarrollar empatía frente a ellos.*
- *Si su hijo/a usa mucho el Internet, hable con él/ella sobre cómo se tratan cuando se comunican virtualmente. Pregúntele si algunos son víctimas de ataques con mensajes ofensivos o comentarios hirientes, y cómo cree que se sienten. Puede hacerle preguntas como “¿Cómo te sentirías tú si alguien pone en Internet un comentario hiriente sobre ti?”*

### **¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es víctima de intimidación?**

Mantenga la calma. Su primera reacción es la señal que le permitirá a su hijo/a establecer si se puede sentir cómodo o no compartiendo estas situaciones con usted, por lo que es importante que lo haga sentir seguro, valorado y con la confianza en que podrá mantener el control de la situación.

- a) Permita que su hijo/a se desahogue y exprese todo lo que desee sobre la situación.
- b) Escúchelo/a con atención y hágale muchas preguntas. Demuéstrele que usted lo está escuchando y que lo que él/ella le cuenta es muy importante para usted.

c) Averigüe si la situación por la que pasa es realmente de intimidación o si, por el contrario, es una situación aislada de agresión entre amigos, ya que el manejo que se le debe dar a ambas situaciones es diferente.

d) Hágale preguntas y reflexione con él/ella acerca de lo que haya hecho para intentar frenar la intimidación. Pregúntele si lo que ha hecho ha funcionado o no, si alguien le ha ayudado o le puede ayudar, etc.

e) Para reforzar la autoestima de su hijo/a, valore sus acciones positivas, como puede ser, por ejemplo, que haya buscado quedarse con sus amigos para alejarse de quien lo intimida.

f) Evite hacer sentir culpable a su hijo/a por la situación con frases como “Es que usted siempre se la deja montar”. Recuerde que esta es una situación difícil para su hijo/a y una reacción de este estilo puede empeorarla aún más.

## **¿Qué puedo hacer si mi hijo/a intimida a otros?**

Si usted se enteró de que su hijo/a intimida a otros : Aunque puede ser una situación emocionalmente difícil, es importante que usted mantenga la calma.

- Escuche atentamente lo que el colegio tiene que decir frente a la conducta de su hijo/a y luego contraste esta versión con la de él/ella sin recriminarlo o culpabilizarlo.
- Nada justifica la agresión, pero conocer qué es lo que su hijo/a está pensando sobre la situación, y cómo la justifica, le brindará más herramientas para manejarla adecuadamente.
- Inicie preguntándole si sabe algo de la situación del estudiante intimidado y pídale que le cuente qué es lo que sucede con él/ella.
- Busque desarrollar empatía en su hijo/a hacia la víctima, preguntándole si se ha dado cuenta o si se imagina cómo se siente la víctima en esa situación o cómo se sentiría él/ella si estuviera en su posición.

Ver ¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo/a se preocupe por los demás? En esta Ficha

- Si su hijo/a comenta que la víctima se merece la intimidación (con comentarios como “es que él es un ñoño” o “ella empezó”), enfatice las consecuencias que puede tener en la víctima una conducta de este tipo y explíquelo que debido a esto la intimidación no es una conducta aceptable.

Ver Ficha N° 1 ¿Qué tan grave es?

- Genere en casa un ambiente que refuerce en su hijo/a la idea de que la intimidación (y cualquier tipo de agresión o maltrato) es inaceptable en cualquier situación. Analice si en el entorno que rodea a su hijo/a se dan acciones que le puedan hacer creer que la agresión es una conducta aceptable (por ejemplo, cuando él/ella ha sido víctima de una agresión ¿se le dice que se defienda agresivamente, que no se deje?) y haga lo posible por generar cambios en ese entorno.

- Tras oír su recuento de la situación, pida a su hijo/a que piense en algunas acciones que él/ella puede realizar para contribuir a que la intimidación se detenga. Este tipo de acciones deben ser claras y concretas. Un ejemplo de una acción clara es “no inventaré más rumores contra ese niño/a.” Evite los compromisos irreales o abstractos, como “respetaré más a mi compañero/a.”

- Como mínimo, invite a su hijo/a a que deje de intimidar y mantenga una convivencia pacífica con la víctima. Es decir, no es necesario que sean amigos, pero sí que cese la agresión.

- Pregúntele a su hijo/a si él/ella es quien usualmente inicia la intimidación, o si él/ella termina apoyando lo que otros inician. Si son otros los que inician la intimidación, analice con su hijo/a cómo hacer para no dejarse llevar por la presión del grupo. Piensen en formas asertivas para pedirle a los de su grupo que paren la intimidación, como “oigan, él/ella está sufriendo, dejémoslo/a tranquilo/a.”

- En la medida de lo posible sugiera acciones en las que su hijo/a repare el daño hecho; por ejemplo, sugiera que le ofrezca disculpas a la víctima y la incluya en otro tipo de actividades.

- A veces la intimidación está relacionada con falta de supervisión por parte de los padres/madres. Si éste es el caso, es importante que usted busque supervisar más las actividades de su hijo/a, por ejemplo, conociendo quiénes son sus amigos/as, qué hace en el tiempo libre, etc. Si su hijo/a está de acuerdo, facilite en su hogar espacios de reunión de tal manera que pueda conocer a sus amigos/as.



## **¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es testigo de intimidación?**

Valore la confianza que su hijo/a ha tenido en usted y el interés que muestra por el bienestar de sus compañeros y asegúrele que usted hará lo posible por ayudarle a manejar esa situación. Puede decirle frases como: “Me gusta mucho que te preocupes tanto por tu compañero/a como para contarme qué es lo que pasa con él/ella”

- Converse con su hijo/a acerca de las consecuencias negativas que puede tener la intimidación escolar

[Ver Ficha N° 1 “¿Qué tan grave es?”]

y resalte que este tipo de conductas no tiene ninguna justificación. Analice con él/ella qué sucede cuando se queda mirando la situación, cuando se ríe o cuando la alienta o “hace barra” y analicen juntos qué tipo de acciones pueden reemplazar éstas para contribuir a que la intimidación pare.

- Si su hijo/a está de acuerdo, informe al colegio acerca de la situación para que se tomen acciones al respecto. Si inicialmente no está de acuerdo, intente averiguar cuáles son sus razones para no informar. Piense con él/ella en la responsabilidad que tienen de actuar a favor de quien está sufriendo la intimidación.
- Busque llevar a que su hijo/a reconozca el dolor que puede sentir la víctima en esa situación.

[Ver “¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo/a se preocupe por los demás?” En esta Ficha].

- Motive a su hijo/a a que plantee y ponga en práctica estrategias que le permitan proteger y defender a la víctima de la intimidación escolar. Enséñele cómo ser asertivo y a intervenir en momentos de intimidación con frases como: “No lo moleste más, ¿no ve que a él no le gusta?”

Ver ¿Cómo puedo enseñarle a mi hijo a defender a otros de manera asertiva? En esta Ficha.

- Hable con su hijo/a sobre cómo responderles a quienes dicen que meterse es ser sapo.

- Pida a su hijo/a que invite a otros compañeros a defender asertivamente a la víctima, especialmente en casos en los que puede ser riesgoso que él/ella intervenga solo/a.
- Invite a su hijo/a a integrar a la víctima a su grupo de amigos. Es posible que debido a que la víctima suele ser rechazada por los estudiantes, su hijo/a inicialmente se muestre poco dispuesto/a a incluirla en su grupo de amigos, así que sugiérole empezar con aproximaciones cortas (por ejemplo, una conversación casual) que le permitan empezar a conocerlo/a y reconocer algunas cualidades que posteriormente vayan facilitando que él/ella decida empezar a incluirlo/a.

## **¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?**

Recuerde que la intimidación no se acaba de un momento a otro. Los cambios en los comportamientos de víctimas y de intimidadores no son inmediatos sino que suceden en un proceso, por lo que requieren de tiempo. Pero si usted siente que ya ha pasado demasiado tiempo y ha ensayado varias estrategias sin que la situación mejore, empiece a pensar en otras estrategias, como buscar la ayuda de un/a psicólogo/a. Busque ayuda si ocurre alguna de las siguientes situaciones, no espere a que se cumplan todas:

- Si su hijo/a es víctima de intimidación y se sigue viendo triste y desmotivado, no sólo en relación con el colegio sino en general.
- Si su hijo/a es víctima y lo encuentra nervioso y ansioso frente a lo que puede pasar en el colegio y reacio a seguir asistiendo.
- Si su hijo/a empieza a expresar deseos de venganza frente a quien lo intimida.
- Si su hijo/a empieza a expresar deseos de hacerse daño a sí mismo.
- Si su hijo/a es intimidador/a y sigue manteniendo la intimidación, sería adecuado que busque ayuda profesional que le permita a él/ella cuestionar las creencias que tiene acerca de la agresión y a encontrar nuevas formas de destacarse.

*Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Kit Papaz: Herramientas para la prevención y el manejo de la intimidación escolar. Universidad de los Andes. RedPapaz. Disponible en: <http://www.redpapaz.org>*

## Entrevista motivacional

Un objetivo fundamental del encuentro con padres o representantes será aflojar las tensiones y motivarlos/las para la colaboración. El enfoque de Entrevista Motivacional puede sernos de gran utilidad para tal fin. La técnica descarta la confrontación, por el contrario, el énfasis de la intervención radica en poner mayor peso del lado del cambio y sacar peso al mantenimiento del statu quo, demostrando lo pernicioso de seguir haciendo lo mismo y lo benéfico de la búsqueda de una nueva perspectiva.

Se trata de una forma de ayudar a las personas a que reconozcan y se ocupen de sus problemas potenciales y presentes. Ayudar a las personas a que adquieran un compromiso y que alcancen el deseo de cambiar. Resulta particularmente útil con quienes son reticentes a cambiar y se muestran ambivalentes ante el cambio. Intenta ayudar a resolver la duda y hacer que una persona progrese a lo largo del camino del cambio.

En la entrevista motivacional, no nos posicionamos desde un lugar de autoridad: las estrategias son más persuasivas que coercitivas, más de apoyo que de discusión. Se busca crear una atmósfera positiva para el cambio. El objetivo global consiste en aumentar la motivación intrínseca de la persona entrevistada, de manera que el cambio surja de dentro más que se imponga desde fuera.

*La Entrevista Motivacional - William R. Rollnick y Stephen Miller – Ed. Paidós 1999. Pag. 50 – 51 Barcelona Bs. As. México*

Las principales estrategias de entrevista motivacional son:

### 1. Ofrecer consejo

Implica identificar claramente el problema, explicar por qué el cambio es importante y recomendar un cambio específico en vista de que una estrategia excesivamente no conductiva puede dejar al entrevistado confundido/a o indeciso/a.

### 2. Eliminar obstáculos

Consiste en identificar y eliminar los obstáculos que existen en los esfuerzos hacia el cambio y ayudar al/la entrevistado/a a resolver problemas prácticos.

### 3. Ofrecer alternativas

A pocas personas les gusta que se les diga lo que tienen que hacer, o que se les fuerce a realizar una acción concreta. La motivación intrínseca se ve aumentada por la percepción de que uno ha elegido con libertad un curso concreto de acción. Se ayuda al/la entrevistado/a a sentir su libertad (y de hecho responsabilidad) de una elección personal.

### 4. Disminuir la deseabilidad

La persona entrevistada sopesa los beneficios y costes del cambio contra las ventajas de continuar como lo hacía hasta entonces. Para ello el/la entrevistador/a argumenta en pos de disminuir el peso que tiene el mantenimiento del lado del statu quo y aumenta el peso hacia el lado del cambio. Se identifican incentivos positivos de los padres para continuar con su conducta presente y se demuestran sus consecuencias negativas.

### 5. Practicar empatía

Si los padres se sienten comprendidos podrán bajar los niveles de resistencia.

### 6. Ofrecer retroalimentaciones

Se ofrecen retroalimentaciones sobre la situación actual y sus consecuencias o riesgos. Suele suceder que las personas no consiguen cambiar porque no reciben suficiente información sobre su situación actual.

### 7. Aclarar los objetivos

Ayudar a las personas a que formulen objetivos claros facilita el cambio. Objetivos realistas y alcanzables.

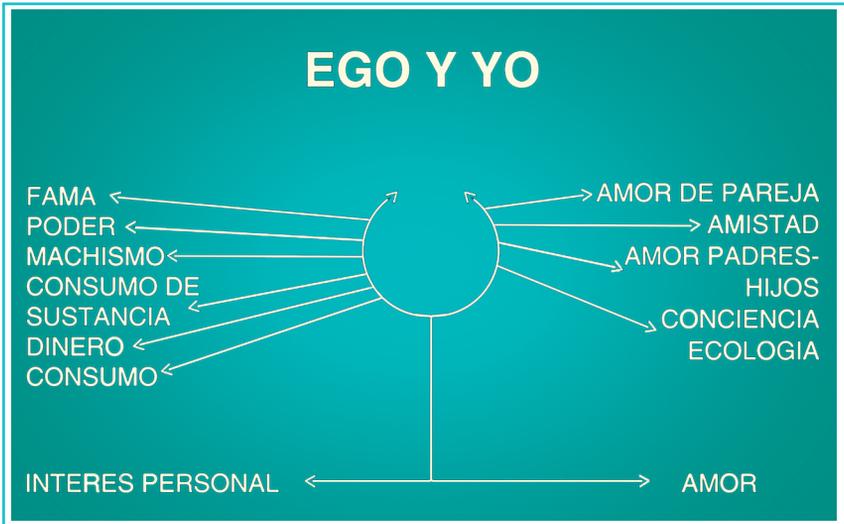
### 8. Ofrecer ayuda activa

Se ha observado que un consejo se puede traducir en una acción positiva si, además de su formulación, se apoya activamente al/la entrevistado/a en los pasos concretos para su realización: orientar acerca de los detalles más simples (ayudarla a ubicar geográficamente un centro de atención y los transportes correspondientes, plantearle cómo podría hacer con hijos pequeños cuando realice determinada acción), o bien llamar directamente a un centro de atención, con la persona entrevistada al lado. En algunos casos, el acompañamiento personal al servicio de atención podría ser de gran ayuda.



## La rueda del cambio de Prochaska y DiClemente

Prochaska y DiClemente propusieron un esquema para comprender las etapas por las que atraviesa una persona en el proceso por el cual abandona conductas perniciosas que se han transformado en hábito, que es conocido como “La rueda del cambio”.



*Prochaska, J., & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390-395.*

La intervención será efectiva si podemos observar en qué etapa se encuentra el entrevistado en relación a los cambios que le vamos a proponer que encare.

Las intervenciones centrales en cada etapa serán:

Etapa	Foco de intervención
Precontemplación	Asesorar Orientar sobre acciones posibles Comprometer al avance en función del contexto
Contemplación	Comprometer al avance en función del contexto Alcanzar una decisión conjunta de realizar acciones para superar la actitud pasiva
Preparación	Se dialoga sobre el plan de acción a desarrollar
Acción	Alentar, prevenir recaídas.
Mantenimiento	Alentar, prevenir recaídas.

### Orientando la respuesta ante la situación

Si bien la entrevista puede tener un impacto emotivo que debe ser tenido en cuenta sobre los padres, la prescripción directa acerca de qué hacer permite generar un panorama claro de acciones a tomar hacia el futuro, lo cual orienta las ansiedades hacia objetivos concretos y alcanzables.

### Organización de Redes

Un recurso bien documentado, actualizado y con relaciones personales bien tejidas desde la institución escolar va a ser un excelente auxiliar a la hora de brindar orientación. La fundamentación racional de la necesidad de acudir a tal o cual servicio es muy importante, sin embargo no es suficiente. Cuando una persona está afectada por múltiples conflictos, el solo hecho de pedir ayuda puede convertirse en una tarea titánica. En este punto es preciso volver a las enseñanzas de la Entrevista Motivacional, acerca de la importancia del acompañamiento activo en la derivación.

## Atención Focalizada

### Recursos en Internet

Sobre violencia en las escuelas

La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla? Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras.

– Rosario Ortega Ruiz y colaboradores – Consejería de Educación y Ciencia , Junta de Andalucía.

Un excelente texto, donde se pueden extraer múltiples dinámicas para el trabajo en el aula.

Disponible en: <http://harcelement-entre-eleves.com/images/presse/convivenciaosarioortega.pdf>

*Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Kit Papaz: Herramientas para la prevención y el manejo de la intimidación escolar. Universidad de los Andes. RedPapaz.*

Un trabajo concienzudo en la orientación a padres acerca de qué hacer cuando sus hijos/as se hayan involucrados de alguna manera en situaciones de violencia intraescolar.

Disponible en: <http://www.redpapaz.org>

Técnicas de Educación Inclusiva

Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva

Un texto donde se pueden extraer diversas técnicas para la integración de alumnos/as con necesidades especiales de atención

Disponible en: [http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol7-num1/art7\\_html.html](http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol7-num1/art7_html.html)

Acerca de mediación

En REDarse - Programa para la convivencia educativa  
Mediación Escolar – Cuadernillo práctico N° 2 Editado por el Consejo General de Educación –MGJyE – Gobierno de Entre Ríos – República Argentina

Consta de una amplia gama de actividades para desarrollar la Mediación en el aula.

<http://www.entrerios.gov.ar/CGE/2010/enredarse/files/2012/06/CUADERNILLO-PRACTICO-2-MEDIACION-ESCOLAR.pdf>

Información para padres y alumnos/as sobre violencia escolar

<http://www.acosoescolar.info/index.htm>

Orientación a padres y entrenamiento en habilidades sociales:

Disponible en: [http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones\\_practicas/educar\\_con\\_inteligencia\\_emocional.htm](http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones_practicas/educar_con_inteligencia_emocional.htm)

Ejercicio Escrito para la práctica de Mente Plena o Mindfulness

Disponible en: <http://www.cipse.com.ar/ejercicio-mindfulness.html>

Acerca del programa de Entrenamiento en Habilidades de la Dra. Marsha Linehan

Disponible en: <http://www.trastornoborderline.com/consultantes.html>

Método Pikas

Disponible en: [www.escolapias.org/recursos/educativos/Intervencion%20maltrato.doc](http://www.escolapias.org/recursos/educativos/Intervencion%20maltrato.doc)

Video explicativo acerca de la violencia escolar

Disponible en: <http://www.guiainfantil.com/videos/educacion/como-evitar-el-acoso-escolar/>

Diseño de la Portada: **Himmaru Ledezma Lucena**  
Diagramación y Diseño Gráfico: **Carlos J. Blanco**

**República Bolivariana de Venezuela**  
**Ministerio del Poder Popular para la Educación**