

El acoso escolar y la prevención de la violencia desde la familia

Una guía para ayudar a la familia y a la escuela a detectar, prevenir y tratar los problemas relacionados con el acoso escolar y otras formas de violencia.

1. Cómo prevenir desde la primera infancia a través de la familia.

Desde la primera infancia, la familia puede proporcionar la oportunidad de aprender la confianza básica y la empatía, la base de la personalidad y dos de las principales condiciones que protegen contra el acoso y otras formas de violencia.

Los vínculos basados en la confianza y la seguridad

Desde el comienzo de la vida de una persona, puede reducirse su vulnerabilidad frente a distintos tipos de riesgo psicológico o social favoreciendo su capacidad para establecer vínculos de calidad, basados en la confianza mutua. Esta capacidad comienza a desarrollarse a partir de las relaciones que el niño establece con los adultos más significativos (su madre y su padre, generalmente), con los que va aprendiendo lo que puede esperarse de los demás y de sí mismo; modelos que desempeñan un decisivo papel en la regulación de su conducta y en su forma de responder a las dificultades y a las frustraciones. Cuando el adulto responde con sensibilidad y consistencia a las demandas de atención del niño, le está ayudando a desarrollar la confianza básica en su propia capacidad para influir en los demás y le está proporcionando información adecuada sobre cómo conseguirlo. La seguridad proporcionada en esta relación de apego permite al niño desarrollar expectativas positivas de sí mismo y de los demás, que le ayudan a aproximarse al mundo con confianza, afrontar las dificultades con eficacia, obtener la

ayuda de los demás o propocionársela. En algunos casos, sin embargo, el niño aprende que no puede esperar cuidado ni protección, desarrolla una visión negativa del mundo y se acostumbra a responder a él con conductas que dificultan tanto el establecimiento de vínculos de calidad como su capacidad para superar la adversidad, incrementando con ello la probabilidad de conductas violentas y su vulnerabilidad general.

La capacidad para esforzarse en tareas y conseguir protagonismo positivo

La violencia es utilizada con frecuencia como una forma destructiva de conseguir la atención y el poder que el individuo no ha aprendido a lograr de forma positiva. Por eso, para prevenirlo es preciso desarrollar alternativas positivas para sentir que se influye en el entorno. Alternativas que ayudan a superar también otro de los problemas educativos que más preocupan hoy: la escasa motivación por las tareas escolares y la dificultad para esforzarse en ellas que manifiestan algunos escolares, sobre todo en la adolescencia.

Para prevenir los problemas anteriormente mencionados conviene favorecer desde la infancia el sentido de la propia eficacia, una de las características psicológicas más relevantes en la calidad de la vida de los seres humanos, de la que

depende la capacidad de orientar la conducta a objetivos y de esforzarse para conseguirlos con la suficiente eficacia y persistencia como para superar los obstáculos que con frecuencia se encuentran.

La motivación de eficacia es aprendida a partir de las experiencias de éxito y fracaso que se han tenido a lo largo de la vida, y especialmente durante la infancia y adolescencia. Según como hayan sido dichas experiencias y los mensajes transmitidos por los adultos más significativos, los/as niños/as han aprendido a anticipar unos determinados resultados (positivos o negativos) en las distintas actividades que realizan (tareas escolares, relaciones sociales, deporte...) y a darse a sí mismos mensajes que ayudan u obstaculizan su eficacia.

Cuando los esfuerzos que realiza un niño para superar una tarea, o alcanzar un objetivo de forma independiente, le conducen al éxito, o cuando los adultos más significativos para él (en casa, en la escuela...) le manifiestan reconocimiento de forma consistente y adecuada, desarrolla su capacidad para superar las dificultades, que se convierten en alicientes para la actividad, y aprende a decirse a sí mismo los mensajes positivos que ha recibido de los demás ("*lo vas a conseguir*", "*sigue intentándolo*", "*no te desanimas*", "*un fallo lo tiene cualquiera*"...). De esta forma, el niño desarrolla su curiosidad, el deseo de aprender y la orientación a la eficacia; características que le ayudan a enfrentarse a las dificultades con seguridad y a superarlas.

Se produce el proceso contrario al anteriormente descrito, cuando los resultados que un niño obtiene en los intentos de lograr algo por sí mismo le conducen al fracaso, o

cuando en estas situaciones los adultos suelen desalentarle o criticarle ("*¿quién te has creído que eres?*", "*no lo vas a conseguir*", "*tú no vales para eso*"...). Condiciones que hacen que el niño responda ante las dificultades en general, y al aprendizaje en particular, con ansiedad e ineficacia, al anticipar el fracaso y haber aprendido a decirse a sí mismo los mensajes que ha recibido de los demás y que obstaculizan la superación de las dificultades que encuentra. Como consecuencia de dicho proceso, el niño suele ser inseguro, dependiente de la aprobación de los demás, muy sensible a la crítica y vulnerable a sufrir distinto tipo de problemas, como el fracaso escolar o el comportamiento disruptivo.

“La motivación de eficacia es aprendida a partir de las experiencias de éxito y fracaso que se han tenido a lo largo de la vida, especialmente durante la infancia y la adolescencia”

Diez principios básicos para prevenir la violencia desde la educación infantil

Los estudios realizados sobre las condiciones que contribuyen a dar una educación de calidad desde la primera infancia, y a prevenir con ello cualquier tipo de violencia, incluido el acoso, llevan a destacar que:

1 Desde el principio, la familia debe proporcionar tres condiciones básicas: atención continua, apoyo emocional incondicional, y oportunidades para aprender a autorregular emociones y conductas, de las que depende la capacidad para respetar límites. Es preciso ir ajustando estas tres condiciones a los cambios que

se producen con la edad. Para ello es necesario que los adultos encargados de la educación desarrollen habilidades para comprender lo que necesitan los niños y niñas en cada momento, para tomar decisiones educativas y para comunicarse de forma adecuada.

❷ *Compartir la responsabilidad de educar entre dos personas* puede incrementar las posibilidades de que los niños y las niñas encuentren en la familia el conjunto de condiciones necesarias para su desarrollo, siempre que dichas personas se respeten mutuamente y proporcionen modelos empáticos contrarios a la violencia. En otras palabras, la superación del sexismo a través de la igualdad y el reparto equilibrado de responsabilidades familiares entre hombres y mujeres puede contribuir a mejorar la calidad de la educación, puesto que cuando una persona sola tiene que asumir esta responsabilidad, como suele suceder en la división sexista de funciones domésticas, existen más dificultades en situaciones críticas para garantizar las tres condiciones. Conviene tener en cuenta, sin embargo, que estas dificultades también pueden producirse cuando se educa entre dos o más personas, y que para superarlas en todos los casos conviene verlas como un problema a resolver, solicitando la ayuda que pueda ser necesaria para conseguirlo.

❸ *Responder a las demandas de atención del niño con sensibilidad y coherencia* le ayuda a desarrollar un modelo empático, seguro, basado en la confianza en sí mismo y en los demás. Como ejemplo de dicho principio, y en contra de lo que a

veces se cree, cuando se atiende con sensibilidad y rapidez el llanto de un bebé se favorece su seguridad, transmitiéndole que cuando una persona necesita ayuda puede pedirla y obtenerla, una de las lecciones más importantes que pueden aprenderse en el primer año de vida.

❹ *Transmitir mensajes positivos que el niño pueda interiorizar* para aprender a autorregular, a controlar, su propia conducta. Los pequeños necesitan ayuda para afrontar las dificultades (el miedo, la incertidumbre, la frustración...) y suelen aprender los mensajes que escuchan de los adultos en dichas situaciones. Para mejorar su capacidad de adaptación frente a la adversidad es preciso que dichos mensajes sean tranquilizadores y alentadores, evitando los mensajes de signo contrario.

❺ *Para enseñar al niño a respetar ciertos límites, conviene orientar la crítica a conductas específicas,* ayudando a que ayenda dentro de sus posibilidades, por qué no debe emitir dichas conductas, qué consecuencias negativas suponen tanto para el propio niño como para los demás, dándole la oportunidad de hacer algo para reparar el daño originado, y sin cuestionar el afecto que tanto la madre como el padre deben garantizar al niño de forma incondicional. Si, por ejemplo, un niño de cuatro años ha dejado caer la comida en el suelo, se le puede decir "Hay que tener más cuidado. ¿Qué puedes hacer para arreglarlo? Recogerla, sí". El hecho de acompañarle mientras lo recoge y de reconocerle al final que eso es lo que hay que hacer cuando pasa esto, permite al niño aprender a darse a sí mismo dichos mensajes cuando vuelva a suceder algo parecido y regular así sus emociones y con-



ductas en situaciones de adversidad. Por el contrario, si el adulto grita, si le pega o si le dice que ya no le quiere, dificulta con ello considerablemente el aprendizaje de la autorregulación de emociones negativas, incrementando el riesgo de rabietas y conductas antisociales.

6 *Desarrollar contextos y rutinas de comunicación*, en los que el adulto esté dedicado exclusivamente a compartir la actividad con el niño o la niña, como los juegos o los cuentos. A través de ambos pueden transmitirse mensajes positivos, con un final feliz, en el que las acciones de los protagonistas sean previsibles. La repetición de las historias y su utilización como punto de partida para una conversación tranquila entre el adulto y el niño, en la que éste pueda expresar todo lo que le preocupa o interesa, y encontrar respuestas adecuadas, incrementa sus ventajas. Un importante valor de estas situaciones es que pueden formar parte de las rutinas diarias (por ejemplo antes de dormir), favoreciendo así un contexto habitual de atención compartida y relajada que puede favorecer que los niños y las niñas pidan ayuda cuando la necesitan y detectar desde sus inicios situaciones en las que sea preciso intervenir, como las situaciones de acoso.

7 *Enseñarle a estructurar su propia conducta con coherencia, en relación a la conducta de otra(s) persona(s) y aprender significados sociales complejos*. Cuando el adulto comparte con el niño determinadas tareas, dejándole participar activamente en ellas, le ayuda a comprender su significado. La lectura de cuentos antes de que el niño sepa leer, o los intercambios verbales entre el adulto y el bebé antes de que éste sepa hablar, son dos buenos ejemplos, que representan la base de conductas posteriores de gran

complejidad: la lectoescritura y la comunicación hablada. Esta última se favorece, por ejemplo, cuando el adulto ocupa los silencios del balbuceo del bebé con frases, como si el balbuceo tuviera intención comunicativa. Así, está ayudando a que el bebé se quiera comunicar, anticipe lo que va a pasar, y aprenda a intercambiar papeles (el que habla y el que escucha), proporcionado con ello una importante oportunidad para aprender a regular su conducta en relación a la conducta de otra persona. Un aprendizaje fundamental para prevenir la tendencia a intentar influir con violencia, que se incrementa con la desestructuración, entendida como caos, como imposibilidad de entender y predecir qué va a pasar, y qué normas es preciso respetar.

8 *Ayudarle a desarrollar la motivación por ser eficaz, por superarse y habilidades para lograrlo*. Desde el final del primer año de vida el niño sabe que su conducta le pertenece y comienza a desarrollar la capacidad de dirigirse hacia objetivos. Este es el origen del sentido de su propia eficacia, de la que depende la capacidad para influir sobre el entorno con éxito, cualidad de gran relevancia en la calidad de la vida de los seres humanos. Las deficiencias en esta importante tarea evolutiva incrementan el riesgo de violencia en edades posteriores, al aumentar la necesidad de conseguir atención y protagonismo de forma negativa. Para prevenirlo y favorecer el sentido de eficacia, conviene ayudar al niño a plantearse objetivos realistas, elegir medios adecuados, esforzarse en su logro superando los obstáculos que con frecuencia aparecen y valorar los resultados con optimismo. Para lo cual conviene favorecer que obtenga éxitos y que cuando se encuentra con dificultades las interprete con un optimismo inteligente que le ayude a superarlas, puesto

que la interpretación muy negativa suele paralizar e impedir su superación.

ii *Anticiparse a las situaciones en las que surgen conductas agresivas o rabietas y favorecer alternativas, como cuando el adulto está dedicado al hermano menor y el mayor trata de conseguir su atención a través de conductas negativas. Para prevenirlo conviene, como sucede en edades posteriores, dar protago-*

nismo al mayor en dicho cuidado, haciendo que se sienta importante y eficaz en dichas situaciones.

iii *Cuidar los mensajes que los niños y niñas reciben de forma indirecta (a través de la televisión, los juguetes, los cuentos...) para que sean coherentes con los valores que queremos transmitir, puesto que también influyen en el significado que aprenden a dar al mundo que les rodea.*

2. Cómo “vacunar” contra problemas como el acoso utilizando cuentos y juegos.

¿Cómo hablar con los niños y las niñas del acoso y otras situaciones de riesgo sin generarles miedo ni desconfianza?, ¿cómo vacunarles de estos riesgos sin necesidad de exponerles a ellos?, ¿cómo ayudarles a desarrollar defensas que no les hagan daño y que puedan utilizar para afrontar dichas situaciones cuando se encuentren en ellas? Para responder a estos interrogantes, próximos a los que muchos adultos se plantean cuando toman conciencia de problemas como el acoso que pueden afectar a sus hijas/os, conviene analizar el papel de las *situaciones imaginarias* y la posibilidad de utilizarlas como una “vacuna” con la que adquirir defensas psicológicas.

Las situaciones imaginarias que se crean a través de los relatos y de los juegos representan una excelente herramienta para la comunicación educativa respecto a problemas, como la violencia, difíciles de tratar de forma directa, al proporcionar un contexto protegido que permite la comunicación incluso con niños y niñas de corta edad,

para quienes representan una de las formas de expresión habitual.

A través de los juegos infantiles los/as niños/as aprenden a modificar situaciones sociales, a intercambiar papeles, ensayar normas y relaciones. La situación imaginaria que supone siempre el juego proporciona un contexto protegido que les permite ensayar determinadas habilidades necesarias para su vida adulta, sin los riesgos que supondría comenzar a practicarlas en la vida real.

“Las situaciones imaginarias que se crean a través de los relatos y de los juegos representan una excelente herramienta para la comunicación educativa respecto a problemas como la violencia”

Por ejemplo, a partir de los tres años de edad, suele observarse entre iguales un tipo específico de juego que ayuda a socializar la agresividad: el juego desordenado o de lucha, en el que corren, saltan, ríen, se empujan, chillan... practicando una serie de conductas que les permiten ir aprendiendo a controlar su fuerza y su agresividad sin llegar a utilizarla. El contexto protegido que crea este tipo de juego les ayuda a medir su fuerza en relación a la fuerza de sus

iguales, o a controlar e interpretar la comunicación no verbal, sin sufrir las consecuencias que supondría tener que pelear de verdad para aprender estas habilidades.

Se ha observado que los niños que no tienen oportunidades de juego desordenado antes de los cinco años pueden tener más dificultades posteriores para interpretar y emplear adecuadamente la comunicación no verbal entre iguales, tienden a evitar las actividades que suponen contacto físico o el más mínimo riesgo, así como para afrontar situaciones sociales que implican cierta ambigüedad, confundiendo por ejemplo el juego desordenado con la verdadera agresión, o atribuyendo hostilidad a situaciones que no la suponen. Problemas que incrementan el riesgo de sufrir o de ejercer acoso.

La lectura diaria de cuentos a los niños y niñas desde los dos o tres años representa un contexto de gran relevancia tanto para favorecer el aprendizaje de la lectoescritura, y con ello el aprendizaje escolar, como para garantizar una comunicación de calidad que ayude a detectar desde sus inicios situaciones en las que se requiere la ayuda de los adultos. Por eso conviene incorporar esta práctica de forma cotidiana entre las rutinas familiares. La utilización de determinados relatos, en los que se describan problemas relacionados con la violencia, el aislamiento y el abuso incrementan, además, la oportunidad de proteger contra sus riesgos desde una doble perspectiva al añadir a la comunicación de calidad (que siempre es una condición protectora) el desarrollo de mensajes contrarios a la violencia y favorables a sus alternativas.

La lectura comentada de cuentos adecuadamente seleccionados puede ayudar tanto en la familia como en la escuela, al desarrollo de:

La empatía y la capacidad para ponerse en el lugar de los demás, de la que depende la capacidad de comprensión social y personal.

La capacidad de comunicación, al permitir compartir y elaborar con otras personas los sentimientos y preocupaciones.

Expectativas positivas sobre la posibilidad de resolver los conflictos, y habilidades para conseguirlo, a través de las soluciones que el cuento presenta.

Un contexto habitual de confianza y seguridad en el que detectar posibles cambios asociados a situaciones de riesgo, y la oportunidad de que el/la niño/a trasmita lo que le pasa.



Para favorecer la eficacia de los cuentos y lograr con ellos las ventajas anteriormente mencionadas es preciso:

Seleccionar o elaborar relatos adecuados, coherentes con los valores que pretendemos transmitir y adaptados a la edad del niño, de forma que pueda entenderlos. Conviene tener en cuenta que cuando la lectura del cuento se sitúa en un contexto de reflexión compartida con adultos, los niños pueden entender historias elaboradas en un nivel ligeramente superior al que utilizan espontáneamente en sus conversaciones.

Utilizar el cuento como punto de partida para el diálogo y la reflexión compartida. A través de sus preguntas y explicaciones, el adulto debe guiar esta reflexión sobre los temas más relevantes, tratando de conocer cómo los está comprendiendo el niño y comprobando que lo aprendido va en la dirección de los valores que pretende ayudar a construir.

Jugar después a representar y a intercambiar los papeles que el cuento incluye. Después de comprobar que el niño ha entendido el mensaje, pueden llevarse a cabo una serie de representaciones sobre las escenas más significativas. Si es en el aula, conviene que participe toda la clase, distribuyendo los papeles de acuerdo a lo que necesite cada niño. Por ejemplo, en un cuento sobre el acoso, conviene que el papel de los niños que lo sufren como víctimas sea representado por los niños con una mayor tendencia a acosar, para ayudarles a desarrollar la empatía con quien lo sufre. Por otra parte, conviene que los niños aislados e inseguros representen papeles en los que manifiestan un buen nivel de asertividad para favorecer que la desarrollen.

Repetir la representación de algunas escenas para favorecer la práctica de las habilidades de resolución de conflictos, alternativas a cualquier tipo de agresión.



Como ejemplo de la utilización de los cuentos para educar valores contrarios a la violencia, puede obtenerse a través de la página Web del CNICE, de acceso gratuito (http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/) un relato elaborado para aulas de primaria: ¿Quieres conocer a los blues?, con las pautas de las actividades que con él se llevan a cabo. Estas actividades han demostrado ser de gran eficacia para trabajar con niños y niñas desde seis años de edad. A través de dicho cuento, se muestra cómo surge la intolerancia, su manifestación en forma de violencia psicológica (motes, insultos y marginación) y violencia física, el daño que producen estos problemas y cómo superarlos a través de la comunicación.

“La lectura diaria de cuentos representa un contexto de gran relevancia tanto para favorecer el aprendizaje de la lectoescritura, como para garantizar una comunicación de calidad que ayude a detectar situaciones en las que se requiere la ayuda de los adultos”

Para prevenir la victimización puede utilizarse, también, un relato en el que un niño o una niña, de edad similar al que escucha la historia, sufre una situación inquietante que le hace sentirse mal como víctima de un grupo de niños o de alguien mayor que le dice que no se lo cuente a nadie porque es un secreto (que no sea chivato) y porque no le creerán y le reñirán. Desobedeciendo al abusador, el/la protagonista se lo cuenta a una persona de confianza (que puede situarse en la familia o en la escuela según sea el mensaje que se pretende transmitir), que le cree y ayuda para que la

situación no vuelva a repetirse. La moraleja final debe ser clara y explícita en la dirección del mensaje que se pretende transmitir, ayudando a desarrollar expectativas contrarias al acoso y otras formas de abuso. Para prevenir la victimización conviene enseñar a:

Detectar y evitar situaciones que pueden suponer acoso o abuso sin alterar la confianza básica en los demás.

Decir que no en situaciones que puedan implicar abuso sin disminuir la empatía y el establecimiento de relaciones sociales positivas.

Pedir ayuda cuando es necesario, y especialmente cuando se comienza a ser víctima o se está en riesgo de serlo.

Estar preparado/a emocionalmente para no sentirse culpable cuando se es víctima.

Que es preciso contar a personas de confianza las situaciones inquietantes o no deseadas que se hayan sufrido, para poder así encontrar la protección que cualquiera necesita cuando comienza a ser víctima, puesto que de lo contrario el problema suele hacerse cada vez más grave.