

Relaciones positivas para la empatía, la compasión y el liderazgo.

Un reciente informe publicado por la UNESCO (2018), elaborado con datos sobre 144 países y territorios de todas las regiones del mundo, revela que un tercio de los adolescentes a lo largo del mundo ha sido objeto de acoso. Entre los niños que han sido afectados por el acoso, el 16.1% ha sido víctima de acoso físico y el 11.2% de acoso sexual. La proporción de incidentes de acoso físico es mayor en el Pacífico y en el África subsahariana, mientras que las tasas más elevadas de acoso sexual corresponden a América Central, el Oriente Medio y el norte de África. Específicamente en México, el acoso escolar no ha recibido el mismo nivel de atención por parte de los poderes públicos y de la academia. Apenas existen datos oficiales sobre la problemática o el análisis de la prevalencia y los factores asociados.



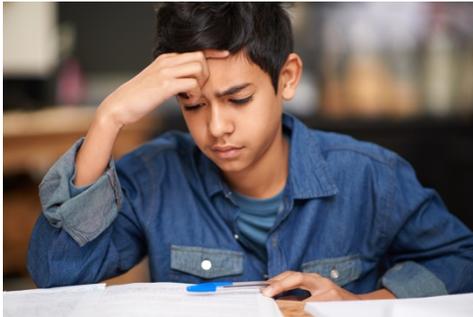
Este fenómeno complejo que, con frecuencia, pasa inadvertido por estudiantes, maestros, padres de familia y directivos, tiende con frecuencia a considerarse como algo cotidiano e incluso “normal e intrínseco” a la propia experiencia de ir a la escuela. Sin embargo, las consecuencias del acoso escolar son múltiples: baja autoestima, absentismo escolar, disminución del rendimiento escolar, incremento de acciones violentas, mayor uso de sustancias nocivas y repercusiones en la salud física (aparición de enfermedades psicosomáticas) y mental, entre otras. Incluso, para algunos niños y adolescentes, el acoso escolar puede conducir a la ideación suicida o al suicidio. Puedes leer un resumen del informe de la UNESCO sobre violencia y acoso escolar y descargar el informe completo en el siguiente sitio:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecnológico de Milenio, al acceder a éstos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Consejo General de la Psicología de España. (2019). Nuevo informe de la UNESCO sobre violencia y acoso escolar. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7936&cat=49

Además, el fenómeno del maltrato entre iguales ha ido cambiando a lo largo del tiempo, lo que ha dado paso a nuevas formas de agresión, como es el caso del *cyberbullying* o ciberacoso, que se define como “acto agresivo e intencionado llevado a cabo de manera repetida y constante a lo largo del tiempo mediante herramientas de comunicación electrónica o tecnologías interactivas por parte de un grupo o de un individuo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente” (Avilés, Iruña, García-López y Caballo, 2011). Se trata de un fenómeno predominante en el siglo XXI, que ha experimentado una gran difusión internacional debido a la aparición de Internet y de los teléfonos móviles, por lo que destaca de mayor manera en los países más industrializados (Smith, 2013). El *cyberbullying* se puede dar más allá del ámbito escolar, puesto que se trata de una forma de acoso en la que el agresor puede ser anónimo, sin arriesgarse a ser visto por otras personas (Avilés, et

al., 2011). Esta forma de violencia es más común en los “nativos digitales”, donde las tecnologías de la comunicación se encuentran muy presentes (Smith, 2013). Esto deriva también en la aparición de nuevas formas de agresión sexual, y en particular el envío de mensajes e imágenes de carácter sexual a través de redes sociales. Los datos revelan que entre el 12% y el 22% de los niños ha recibido mensajes con contenido sexual.



Teniendo en cuenta estos datos, queda evidenciada la necesidad de un enfoque preventivo que reduzca el riesgo de estos problemas en las aulas o que de alguna manera reduzca la gravedad de los mismos una vez que ya han aparecido. En ese sentido, las escuelas han mostrado en los últimos años un mayor interés en la identificación y gestión de problemas de salud mental, o la prevención del acoso escolar y conductas antisociales dentro del

contexto escolar. Por ejemplo, algunas escuelas ponen en marcha protocolos para la identificación y gestión de situaciones de acoso escolar, una vez que ya han aparecido (consultar protocolo en UNESCO, 2018). Los programas para trabajar en la erradicación del bullying en los centros educativos han sido diversos. La solución del acoso escolar requiere un esfuerzo e involucramiento por parte de la comunidad educativa dirigido a mejorar la convivencia en el centro. Además, es un problema sistémico que debe abordarse considerando todos los agentes implicados, y no de manera aislada. En la revisión realizada por Monelos, Mendiri y García (2015) se encuentran los siguientes programas para la intervención del acoso escolar:

- El programa Clásico de Ólweus de 1989.
- El programa ZERO aplicado en Noruega de 2002.
- Proyecto Sheffield de Reino Unido aplicado entre 1991 y 1994.
- El Antbullying Program Schleswig-Hostein, aplicado en Alemania, réplica del modelo Bergen.
- El Styria-Antibullying Program aplicado en Australia.
- Antbullying Program aplicado en Bélgica (Stevens y otros, 2000).
- Antbullying Intervention Program aplicado en Canadá en 1994.
- Antbullying Program Expect-Respect Elementary School Project en Estados Unidos.
- Helsenfi-Turtu aplicado en Finlandia en 1996.
- Intervención contra el Juego-Cruel en Italia en 2003.
- Proyecto ANDAVE aplicado en España en 2008.

Para conocer más a fondo estos programas, te recomendamos la siguiente lectura: Monelos, M., Mendiri, P., y García-Fuentes, C. (2015). El bullying revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 2. Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.02.1299/0>

En el caso de cyberbullying, existen tres programas evaluados experimentalmente: el Brief Internet Cyberbullying Prevention Program, aplicado por Doane (2011); el programa Conred “Conocer, construir, convivir en Internet y las redes sociales” aplicado por del Rey, Casas y Ortega (2012); y el Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014), elaborado con actividades que tienen como finalidad prevenir y/o intervenir en situaciones de acoso presencial y electrónico.

Aunque estas intervenciones han mostrado resultados alentadores, conviene recordar que la promoción de las conductas prosociales (como, por ejemplo, la amabilidad, la generosidad o la empatía) y la prevención de problemas de conducta o de acoso no pueden tratarse como dos extremos de una sola dimensión; son dos rutas relativamente independientes que deben ser abordadas con estrategias paralelas. Si nuestro interés está en promover el bienestar integral de los niños y jóvenes, necesitamos ir más allá del alivio de los síntomas o la prevención de comportamientos problemáticos una vez que ya han aparecido, para además incorporar herramientas que permitan desarrollar las habilidades sociales y emocionales necesarias para que estos niños construyan relaciones más satisfactorias y positivas y que de esa manera se pueda prevenir la aparición de conductas violentas en las aulas. Por tanto, es importante que los centros educativos pongan en marcha: medidas para identificar las situaciones de acoso, medidas educativas para prevenirlo; y medidas para erradicarlo cuando se ha producido.

Variables relacionadas con la prevención de violencia y la promoción de relaciones positivas en el aula

La educación positiva ha puesto de manifiesto la necesidad de promover las relaciones positivas en los niños desde el desarrollo de varios principios o variables. Para un ejemplo, ver:

HIGHFIVECanada. (2015, 4 de junio). *Introduction to the HIGH FIVE Principles*.

[Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oV7yxomeOCU>

1. Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo hace referencia a un grupo de procedimientos de enseñanza que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos, donde los alumnos trabajan conjuntamente de forma coordinada entre sí para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje. Así, cada uno de los integrantes del grupo solo puede alcanzar sus objetivos si y solo si los demás consiguen alcanzar los suyos. El aprendizaje cooperativo se sustenta en los valores de sociabilización e integración, y favorece el aprendizaje de estrategias para la solución eficaz de las situaciones sociales problemáticas. Los integrantes de los grupos deben ponerse de acuerdo en cómo realizar la tarea y qué va a hacer cada uno. El grupo también es el

encargado de valorar los resultados en función de los criterios establecidos. El trabajo cooperativo se llevará a cabo en grupos pequeños, donde estén claramente definidas las tareas a realizar. Es fundamental asegurar la implicación de todos los participantes. Se ha encontrado que el aprendizaje cooperativo incrementa la motivación, favorece la implicación e iniciativa del alumnado, favorece la comprensión de los contenidos a aprender, promueve el dominio de los conceptos y procedimientos y, sobre todo, favorece la relación social durante el aprendizaje. Para conocer más sobre el aprendizaje cooperativo y sus aplicaciones, leer:

Azorín, C. (2018). El método de aprendizaje cooperativo y su aplicación en las aulas.

Perfiles educativos, 40(161). Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982018000300181&script=sci_arttext

2. Liderazgo

Las investigaciones sobre aprendizaje socioemocional han mostrado que enseñar liderazgo o brindar oportunidades para que los estudiantes lideren es fundamental para entrenar habilidades personales y sociales. Por ejemplo, algunas competencias centrales del aprendizaje socioemocional, como son la autoestima, la toma de conciencia, la autogestión, la conciencia social, o la toma de decisiones, pueden ser entrenadas a través del liderazgo. Para ello es fundamental que:

- Las escuelas brinden espacios para que los estudiantes puedan liderar el aula. Desde, por ejemplo, dirigir una lección a repartir documentos en clase. Tomar ciertas responsabilidades es una excelente oportunidad para desarrollar estas habilidades. La cultura escolar puede verse ampliamente beneficiada por estos líderes. Por ejemplo, se puede pedir a algunos estudiantes que organicen alguna actividad extraescolar. Es importante que los centros educativos brinden la oportunidad a los estudiantes para que puedan cambiar la cultura escolar siendo líderes. Por ejemplo, los propios estudiantes pueden convertirse en agentes antiacosos integrando a alumnos que se sientan más solos. Estos agentes de cambio pueden impactar muy positivamente sobre la cultura de la escuela, haciendo que primen los valores de generosidad, respeto y tolerancia.
- Los agentes educativos sean modelos de liderazgo. Los profesores pueden explicar qué características tiene un buen líder, pero más importante aún es mostrar un modelo de liderazgo positivo. Se puede invitar a dar una charla a algún líder conocido por los estudiantes, o incluso ejemplos del mundo de la música, el deporte, o el arte.
- Los estudiantes que lleven a cabo acciones de liderazgo sean reconocidos por ello. Se puede llevar a cabo un acto de reconocimiento al final del curso a aquellos alumnos que mostraron ser líderes positivos.

3. Educación en valores: amistad, amabilidad, generosidad y solidaridad

Enseñar a los niños valores es fundamental en una sociedad cada vez más individualista y excesivamente preocupada por el conocimiento y la productividad. Educar en valores permite adquirir una educación integral más humanizada para afrontar de mejor manera los retos que la sociedad futura plantea. Romero (1998) plantea, entre otros, los siguientes valores universales:

- Amistad: es el afecto o estimación entre los individuos que les permite establecer vínculos más cercanos de convivencia.
- Amor: principio de vinculación. Manifestación de los seres humanos hacia el bien y la belleza absoluta.
- Bondad: cualidad que expresa la voluntad de un fin dirigido a lo bueno.
- Paz: conjunto de actos de conciliación que hacen posible la convivencia armoniosa.
- Respeto: atención y cortesía hacia las personas en razón de reconocer sus cualidades, méritos, situación o valores particulares.
- Amabilidad: cualidad que expresa ser afable y generoso con el otro.
- Solidaridad: apoyo o consideración mutua contraída por varias personas que nos hacen colaborar de manera circunstancial en la causa de otros.

Estos valores pueden transmitirse a través de fábulas o cuentos (especialmente en educación primaria), pero, además, pueden practicarse de manera deliberada en el aula. Por ejemplo, se puede poner en marcha una “cadena de amabilidad” para favorecer los pequeños actos de generosidad, o se puede apoyar una causa social cercana a la comunidad escolar. Promover conductas de amabilidad y agradecimiento dentro del aula favorece el establecimiento de relaciones positivas con los compañeros y profesores, la construcción de un clima de cooperación y previene la aparición de problemas de comportamiento o conductas violentas o de acoso.

4. Compasión

La compasión es un proceso que surge en respuesta al sufrimiento o malestar. Comienza con el reconocimiento del sufrimiento para luego dar paso a pensamientos de empatía y sentimientos de calidez y amor por quien sufre. Esto a su vez motiva el deseo de aliviar el sufrimiento del otro o de uno mismo. La compasión tal y como se entiende desde la psicología, es distinta a la lástima, pues no pretende caer en la indulgencia excesiva, sino más bien se basa en el deseo de ser útil para aliviar el sufrimiento de otra persona. Se trata de una respuesta basada en el amor y la comprensión cálida del ser que sufre, al tiempo que se procura una respuesta de compromiso para aliviar ese sufrimiento. El cultivo de la compasión se ha incorporado recientemente al aula, ayudando a los niños a entrenar su mente para que sea más compasiva con aquellos que sufren. Se trata de evaluar cómo nos relacionamos con los demás, tratando de desarrollar nuevas habilidades basadas en la

empatía y amor a los demás (y a uno mismo), eligiendo intencionalmente pensamientos y acciones compasivas. Los seres humanos tenemos una capacidad natural para la compasión; sin embargo, el día a día y las experiencias de vida pueden dificultarnos la expresión completa de esta capacidad. Las actitudes compasivas pueden entrenarse a través de prácticas de meditación, como la meditación basada en el amor bondadoso. Esta forma de meditación es una técnica utilizada para incrementar la habilidad de cuidado de uno mismo y de los otros. Mientras que la meditación consciente implica enfocar la atención en el momento presente con mente abierta, la meditación basada en el amor implica dirigir la atención hacia los sentimientos de calidez y ternura desde un corazón abierto. En este tipo de prácticas se pide extender estos sentimientos cálidos hacia sí mismo y hacia un círculo cada vez más amplio de personas.

5. Inclusión

El acoso escolar se da con especial crueldad con personas “diferentes” en cuanto a raza, etnia, condición sexual, identidad sexual, discapacidad física o psíquica. A menudo, los integrantes de los grupos caen en uno de los polos opuestos de sumisión - oposición cuando la diferencia se da. Lo diferente siempre nos interpela, abre una pregunta acerca de uno mismo y de la posición o el lugar que ocupa respecto a los demás. Nos exige nuevas respuestas, nuevas identidades y nuevos vínculos. Por este motivo, los adolescentes separan, apartan, aíslan a los chicos/as que piensan de forma diferente a ellos, que tienen distintos gustos musicales, ideológicos, diferentes modos de vivir y entender la adolescencia. Es necesario que desde la sociedad y la institución educativa haya un acercamiento a lo “diferente” sin juicios. Integrar la diferencia es una oportunidad para desarrollar nuevas capacidades, crecer y evolucionar socialmente. Se trata de que los docentes y estudiantes se sientan cómodos ante la diversidad y la perciban no como un problema, sino como un desafío y una oportunidad para enriquecer el entorno del aprendizaje. La educación inclusiva debe ser concebida como un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de una mayor participación en el aprendizaje y reducir la exclusión del sistema educativo. Por ejemplo, cada vez es más común encontrar escuelas donde niños con necesidades educativas especiales comparten espacios con otros niños de educación normalizada. Esto puede implicar cambios y modificaciones de contenidos, enfoques, estructuras y estrategias, pero al mismo tiempo permite que todos ellos puedan beneficiarse de las oportunidades que supone la educación inclusiva.

Programas destinados a la promoción de clima social positivo en el aula



Programa KiVa (acrónimo de Kiusaamista Vastaa, en fines “en contra del bullying”). La principal novedad de este programa es que, a diferencia de las metodologías tradicionales, además de trabajar con las víctimas y los acosadores, incorpora a los testigos del acoso. Es decir, este programa entiende que el problema del acoso escolar es sistémico y que el silencio de los testigos

dificulta las posibilidades de detección temprana y su intervención. Considera que las terceras personas implicadas, con su silencio o sus risas, empoderan al agresor, y que, sin su apoyo, las víctimas quedan relegadas a vivir su situación de manera oculta. Además, este programa enfatiza la necesidad de prevención antes de que el problema aparezca. Incluye lecciones y actividades que se imparten dos veces al mes, durante 45 minutos, donde no se habla de casos particulares sino de conceptos generales. Todas estas actividades apuntan a crear un ambiente amable, generoso y respetuoso con los demás. Se les enseña a los niños a diferenciar entre un conflicto entre pares (aceptable) y una situación de bullying, que no debe ser tolerada. Estas acciones permiten cambiar la cultura de la escuela, promoviendo además un cambio de actitud hacia la violencia. Según un estudio en el que participaron 30,000 estudiantes de entre 7 y 15 años, este programa logró eliminar el acoso en cerca del 80% de las escuelas y lo redujo en el otro 20%.

Escuelas Despiertas (Universidad de Barcelona). Se trata de un programa de formación docente en mindfulness, inspirado en las enseñanzas del maestro Zen Tich Nhat Han, que se encuentra dividido en tres niveles de profundización. Algunos recursos relacionados con esta iniciativa como, por ejemplo, la meditación del guijarro, pueden consultarse en: [Escuelas Despiertas. \(s.f.\). Recursos educativos. Recuperado de https://escuelasdespiertas.org/mindfulness-en-educacion/recursos-educativos/](https://escuelasdespiertas.org/mindfulness-en-educacion/recursos-educativos/)

Tranquilos y atentos como una rana (Snel, 2013). Se trata de un programa de meditación para familias, recogido en un libro lleno de narraciones que ejemplifican situaciones familiares cotidianas y de un audio con ejercicios que pueden ayudar a los padres a sobrellevarlas. Un ejemplo de meditación para practicar la amabilidad se puede encontrar aquí:

[Canal Zomlings. \(2017, 8 de junio\). Eline Snel- #10 El secreto del corazón \[Archivo de video\] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&t=12s)

Creciendo con atención y consciencia plena. Se trata de un programa destinado a los alumnos, con el objetivo de que aprendan a gestionar su capacidad de control sobre su salud desde la atención y consciencia plena, y a relacionarse de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación y la no exigencia.



Escuelas conscientes. Es la propuesta de AEMind para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, en el ámbito escolar y familiar que se fundamenta en la práctica de mindfulness. El programa gira en torno al desarrollo de cuatro grandes áreas: enfoque, calma, compasión y conexión. Para conocer más sobre esta iniciativa, te recomendamos el siguiente video:

[Asociación Española de Mindfulness y Compasión \(AEMind\). \(2014, 6 de mayo\). Programa Escuelas Conscientes. Ponencia de Ignasi Fayos \[Archivo de video\] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Ty8UISxhHu4](https://www.youtube.com/watch?v=Ty8UISxhHu4)

Escuelas compasivas. Este programa está centrado en el cultivo del cuerpo y de la mente de los estudiantes, integrando apoyo académico, salud integral, educación socioemocional y el desarrollo de un carácter compasivo. Actualmente, este programa está siendo evaluado por la Universidad de Virginia, siendo uno de los estudios más prometedores sobre salud y bienestar en las escuelas primarias y secundarias de los Estados Unidos. Se espera tener un impacto en la educación a nivel nacional en los EE. UU. debido a su gran escala: el proyecto involucra a nada menos que 50 escuelas con 20,000 niños con un seguimiento de seis años (2014-2020). Para conocer más sobre esta iniciativa, te recomendamos el siguiente video:

Brito, G. (2016, 30 de enero). *Proyecto Escuelas Compasivas* [Archivo de video].

Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=MdHD_EiKkU8

Programa basado en fortalezas para la promoción de estrategias interpersonales.



Este programa de seis sesiones basado en la identificación y desarrollo de fortalezas mostró resultados positivos en cuanto a la mejora del clima escolar y la cohesión en el aula. Para conocer mejor este programa, leer:

Quinlan, D., Swain, N., Cameron, C., y Vella-Brodrick, D. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1). Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/263199132_How_'other_people_matter'_in_a_classroom-based_strengths_intervention_Exploring_interpersonal_strategies_and_classroom_outcomes

Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Avilés, J., Iruirtia, M., García-López, L., y Caballo, V. (2011). El maltrato entre iguales: "Bullying". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19(1).
- Azorín, C. (2018). El método de aprendizaje cooperativo y su aplicación en las aulas. *Perfiles educativos*, 11(161).
- Monelos, M., Mendiri, P., y García-Fuentes, C. (2015). El bullying revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 2.
- Quinlan, D., Swain, N., y Vella-Brodrick, D. (2012). Character strengths interventions: building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6).
- Romero, O. (1998). Valores en la transición organizacional. *Centro de Investigaciones Psicológicas*. Venezuela: Universidad de los Andes.
- Reyzabal, M., y Sanz, A. (2014). *Resiliencia y acoso escolar. La fuerza de la educación*. España: La Muralla.
- Smith, P. (ed.). (2014). *Emotional and behavioural difficulties associated with bullying and cyberbullying*. Reino Unido y Estados Unidos: Routledge.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos: La meditación para niños...con sus padres*. España: Editorial Kairós, S.A.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.