



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Prevenir el Bullying fomentando un estilo de vida saludable:**

**Manual para docentes y promotores de la salud.”**

**T E S I S**  
**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**  
**P R E S E N T A (N)**

**María Guadalupe Estrada Ramírez**

**Directora: Mtra. Carmen Alicia Jiménez Martínez**

**Dictaminadores: Lic. Marcela Sofía Jiménez Martínez**

**Lic. María Estela Del Valle Guerrero**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# AGRADECIMIENTOS

---

## ❖ A DIOS.

Por ser un amigo incondicional que a lo largo de mi vida ha cuidado de mis pasos y guiado hasta el camino de la psicología, gracias por darme esperanza cuando he flaqueado y por los aprendizajes obtenidos hasta ahora, y sobre todo gracias por la familia que me has dado y por rodearme de personas grandiosas.

## ❖ A MIS PADRES. MARIA, LEONCIO.

Mis objetivos no hubieran sido posibles sin su apoyo, confianza, amor y paciencia. A ustedes les agradezco lo que soy ya que gracias a su ejemplo y esfuerzo me motivaron para ser una mujer decidida y fuerte, les amo con toda mi alma. Los admiro, son mis héroes.

## ❖ A MIS HERMANOS. MARIA DEL CARMEN, JOSE MARTIN, YOLANDA, LETICIA, JUAN CARLOS.

Por ser mis amigos, cómplices y padres, los admiro mucho y los amo. Ustedes son mis modelos a seguir, gracias por sus enseñanzas y apoyo.

## ❖ A ALEJANDRA, HECTOR, MONTSERRAT, PAULINA, ROCIO Y VIRIDIANA.

Por su compañía a lo largo de mi formación académica, personal y laboral, por estar en momentos importantes conmigo, por la gran amistad y hermandad que hemos construido. Los quiero.

## ❖ A MIS AMIGAS Y COLEGAS. LIZBETH, BEATRIZ, MARTHA.

Por su compañía en este hermoso camino en donde culminamos una etapa importante de nuestras vidas. Las quiero mucho, gracias por todos esos momentos especiales. Sigamos adelante y sintámonos orgullosas de nuestra carrera y ejerzámosla con el corazón.

## ❖ A MIS PROFESORES.

Por sus enseñanzas, ejemplo, dedicación y entrega a lo largo de mi formación profesional. Mi profunda admiración y respeto.

# ÍNDICE

---

<b>RESUMEN</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>CAPITULO 1.- EL CRECIENTE CONFLICTO ESCOLAR</b> .....	10
1.1 El maltrato entre iguales como una forma de conflicto en la escuela.....	10
1.2 El Bullying: un problema creciente.....	11
1.3 Afectación a la calidad de vida.....	14
<b>CAPITULO 2.- EL ACOSO ESCOLAR: BULLYING</b> .....	16
2.1 ¿Qué es el Bullying?.....	16
2.2 Actores.....	19
2.3 Delimitación del Bullying.....	23
2.3.1 Síntomas físicos.....	24
2.3.2 Síntomas psicológicos y sociales.....	28
2.4 Causas.....	30
2.5 Relación del Bullying con la violencia y la agresión.....	38
<b>CAPÍTULO 3.- COMBATIR Y PREVENIR EL BULLYING FOMENTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b> .....	49
3.1 Propuestas y teorías para prevenir y combatir el Bullying.....	49
3.1.1 Enfoques y Modelos de Intervención.....	50
3.1.2 La Prevención del Bullying.....	54
3.1.3 Programas escolares para combatir el Bullying.....	58
3.1.4 La Intervención en la Familia.....	64
3.1.5 Profesionales que pueden contribuir en atender-resolver el acoso escolar.....	65

3.2 Relaciones interpersonales libres de violencia como parte de un estilo de vida saludable.....	70
3.3 Acciones para combatir y prevenir la presencia del acoso escolar fomentando estilos de vida saludable.....	71
<b>CAPÍTULO 4.- PROPUESTA DE MANUAL: “FOMENTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA COMBATIR EL BULLYING.”.....</b>	<b>73</b>
4.1 Aspectos Metodológicos.....	73
4.2 Aspectos Teóricos.....	74
4.3 Sesiones.....	79
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>98</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>102</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>109</b>

## RESUMEN

---

El Bullying es una forma de violencia física, psicológica y/o verbal, persistente, sistemática y abusiva, a lo largo de un periodo de tiempo, ha ido aumentando en los últimos años en escuelas de educación básica (primaria y secundaria), afectando el estilo de vida de quien la padece debido a sus consecuencias físicas, psicológicas y sociales, pues la forma en que son vividas las relaciones interpersonales influye sobre las ideas, emociones, afectos y su bienestar biopsicosocial.

A pesar de su aparición desde hace cuatro décadas aún no ha sido posible su erradicación debido a factores de riesgo escolares, familiares y personales que siguen persistiendo.

La incidencia del Bullying es tan grande que según estudios de la OCDE encabezados por María Teresa Prieto Quezada investigadora del Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara, señalan que México ocupa el primer lugar a nivel internacional, con mayores casos de Bullying en el nivel de secundaria (Gamboa y Valdés, 2012).

Según investigaciones realizadas en México por la Secretaría de Desarrollo Social el 65% de los niños y niñas en edad escolar manifestaron haber sufrido Bullying, pero sólo uno de cada diez ha recibido atención especializada y menos del 3% comentó lo sucedido ante sus padres o ante las autoridades de la escuela (Martínez, 2011).

Los diferentes programas que se han desarrollado recientemente buscan fomentar el entendimiento y prevención del acoso escolar, por ello los docentes de educación básica y los promotores de la salud son convocados a informarse para detectar cualquier indicio de violencia en sus escuelas. Sin embargo dichos programas han sido presentados de manera aislada a las realidades cotidianas olvidándose de abordar los estilos de vida saludables importantes para promover una cultura de bienestar personal y colectivo.

Con base en lo anterior, el objetivo de la presente tesis es analizar el fenómeno del acoso escolar (Bullying), desde sus significados hasta los actuales planteamientos que prometen atender su creciente incidencia, para plantear, a través de la propuesta de un manual para docentes y promotores de la salud, algunas acciones que, al promover un estilo de vida saludable, contribuyan a disminuir y prevenirlo.

Se espera que los alumnos, padres y docentes sean agentes de cambio trabajando en conjunto, comunicando sus inquietudes y mejorando las condiciones de los contextos donde se desarrollan los niños y niñas (familia, escuela, comunidad) y concienticen no solo individualmente, también de manera social, para que estas nuevas actitudes y conductas hagan la diferencia para minimizar la problemática del acoso escolar.

# INTRODUCCIÓN

---

La forma en que todo individuo vive las relaciones interpersonales, adecuadas o conflictivas, influye sobre la manera como construye las ideas acerca del mundo que le rodea, sobre las emociones y los afectos, pero también tienen una repercusión importante en el nivel de bienestar biopsicosocial que se puede tener en un determinado momento.

En los últimos años, el acoso escolar ha sido foco de atención para los medios de comunicación así como para la comunidad estudiantil de todos los niveles educativos, para los padres de familia, los docentes, directivos, tutores y asesores escolares, quienes han manifestado su preocupación por la creciente ola de violencia que se viven en algunos centros escolares.

El Bullying, de manera presencial o a través de las redes sociales, se puede entender como la forma de violencia física, psicológica y/o verbal, que un estudiante (en ocasiones con ayuda de otros) ejerce sobre sus pares. Esta violencia, para ser considerada como acoso escolar ha de ser persistente, sistemática y abusiva a lo largo de un periodo de tiempo.

La deserción escolar, el bajo rendimiento, algunos problemas de salud y daño emocional, así como los intentos de suicidio y hasta el homicidio pueden estar asociados con el acoso escolar, aunque para diversos autores la violencia en la escuela es reflejo de circunstancias específicas en el ámbito familiar y social, así como de características individuales. Pero, en cualquier caso, todo estudiante que forma parte del acoso escolar o Bullying, ya sea como agresor, víctima u observador es afectado de diversas formas y el éxito de este fenómeno reside con el silencio de quien lo padece y de quienes son testigos.

La incidencia del fenómeno es tan grande que según estudios de la OCDE encabezados por María Teresa Prieto Quezada investigadora del Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara, señalan que México



ocupa el primer lugar a nivel internacional, con mayores casos de Bullying en el nivel de secundaria (Gamboa y Valdés, 2012).

El acoso escolar ha estado presente desde hace más de cuatro décadas, y a pesar de diversos esfuerzos y que en muchos casos se le ha estudiado a profundidad, aun no ha sido posible su erradicación debido a distintos factores propios de la cultura escolar.

Según investigaciones realizadas en México por la Secretaría de Desarrollo Social el 65% de los niños y niñas en edad escolar manifestaron haber sufrido Bullying, pero sólo uno de cada diez ha recibido atención especializada y menos del 3% comentó lo sucedido ante sus padres o ante las autoridades de la escuela (Martínez, 2011). Algunas cifras oficiales señalan que cuatro de cada diez alumnos, de entre seis y doce años han sufrido algún ataque físico por parte de un compañero (CNDH, 2012).

Una investigación elaborada por la Secretaría de Educación Pública (SEP), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), y el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) aplicado a 26 mil 319 alumnos de los niveles de cuarto de primaria, a tercero de secundaria, en 395 escuelas públicas así como a 324 directivos y mil 485 docentes de dichas escuelas, resultó que aun se siguen reforzando actividades según el sexo de la persona, y los niños son quienes tienen mas arraigados estos estereotipos, lo cual puede desencadenar violencia de género y Bullying (Secretaría de Educación Pública, 2010) .

La diversidad de programas que se han desarrollado recientemente y que buscan fomentar el entendimiento y prevención del acoso escolar, representan medidas urgentes de una sociedad que necesita tomar acción frente a este hecho. Es así que muchos docentes de educación básica y los promotores de la salud han sido convocados a informarse para detectar cualquier indicio de violencia en sus escuelas.

Sin embargo dichos programas se presentan de manera aislada a las realidades cotidianas, no están enmarcados en un concepto globalizador como lo es la idea de los estilos de vida saludables que implica una cultura de bienestar personal y colectivo, involucrando a todos los actores implicados.

Y aunque, de acuerdo con Gamboa y Valdés (2012) en todo México se han desarrollado programas de intervención contra el acoso en las escuelas, y que en Nayarit, Puebla, Tamaulipas, Veracruz y el Distrito Federal ya se cuenta con una Ley específica para regular el Bullying, y atender el problema de la inseguridad o violencia escolar, sólo en el Distrito Federal y en Veracruz, se contemplan apartados específicos relacionados con la prevención.

Del mismo modo, Gamboa y Valdés (2012) señalan que a pesar de que ya existe un proyecto de Ley General para erradicar y atender el Bullying dentro de los centros educativos a nivel básico y superior, muchas iniciativas han sido truncadas y dictaminadas en sentido negativo, argumentando que los objetivos que persiguen no están bien fundamentados en las reformas aprobadas o bien porque los decretos contravienen la jerarquía normativa establecida en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Con base en lo anterior se planteó como objetivo de la presente tesis analizar el fenómeno del acoso escolar (Bullying), desde sus significados hasta los actuales planteamientos que prometen atender su creciente incidencia para plantear, a través de la propuesta de un manual para docentes y promotores de la salud, algunas acciones que promuevan un estilo de vida saludable y por consiguiente ayuden a disminuirlo y prevenirlo.

En el primer capítulo, se explica la incidencia y desarrollo del acoso escolar o Bullying en México y otros países, con el fin de puntualizar la importancia que tiene tomar medidas que disminuyan y prevengan los efectos negativos que provoca a la salud de los involucrados.

En el capítulo dos, para tener una visión más amplia del Bullying, se analizan algunos de los riesgos personales, escolares y familiares que influyen para su presencia; además de que se caracteriza a los diversos actores que participan en el fenómeno: víctima, agresor y observadores, quienes están implicados de una manera particular. En este capítulo también se hace referencia a términos como violencia y agresión, lo que permite dar una explicación a diversas conductas que se manifiestan durante el acoso escolar y que repercuten física, psicológica y socialmente en los involucrados.

En el tercer capítulo, dado que se reconoce que las relaciones interpersonales violentas afectan la calidad de vida de las personas y que las emociones negativas, producto de la problemática interfieren para que se tengan comportamientos saludables, se presentan algunas de las propuestas enfocadas en reforzar aspectos personales que determinan la vulnerabilidad del individuo ante factores estresores; así como proyectos de intervención con la familia, escuela y la comunidad. Del mismo modo se hace mención de algunos programas de trabajo con padres de familia, víctimas, agresores y con la comunidad escolar.

En el cuarto capítulo, se presenta la propuesta de un Manual para docentes y promotores de la salud de escuelas de Educación Básica, el cual se constituye como una herramienta que puede ayudar a enfrentar la problemática. El manual consta de diversos apartados: metodología, aspectos teóricos, ejemplos de sesiones con actividades que fomentan la reflexión comunitaria e individual, así como recomendaciones que refuerzan la conciencia de tener relaciones interpersonales positivas para que los hábitos saludables no se vean afectados. Este manual pide la participación de los integrantes de la comunidad escolar para que la intervención y prevención tengan mejores resultados, teniendo en cuenta que están interrelacionados.

## EL CRECIENTE CONFLICTO ESCOLAR

---

### 1.1 El maltrato entre iguales como una forma de conflicto en la escuela.

En años recientes, en nuestro país y en otros sitios del mundo, han incrementado las formas de conflicto entre los individuos, lo cual constituye un problema social que afecta de forma significativa la calidad de vida pues se ve disminuida la salud de los individuos en la esfera física, social y psicológica (Silva, 2003).

Estas formas de conflicto social, de acuerdo con Lorenzo (2001) pueden ser:

- a) Las que se encuentran dentro de las elites (lucha entre familias por influencia política como grupos de presión o golpes de estado).
- b) Debido a conflictos populares protagonizados por grupos excluidos del poder (revueltas campesinas, motines de subsistencia, etc.).
- c) Por conflictos comunitarios y societarios (conflictos religiosos e ideológicos).
- d) Producto de conflictos en la esfera privada como las disputas familiares y en relación con problemas políticos (crueldad y secretismo).
- e) Causados por comportamientos que transgreden las reglas sociales (actos individuales de oposición como la delincuencia, vandalismo y maltrato entre iguales).

Respecto al maltrato entre iguales, considerado uno de los temas más investigados en la actualidad debido a su gran incidencia, Irazábal (2009) a través del Informe Nacional sobre Violencia de género en educación básica en México, destaca que el personal docente y directivo reconoce la existencia de una cantidad creciente de casos de maltrato de diversa índole. La continuidad de este fenómeno a lo largo de la escolaridad provoca en las víctimas efectos negativos

que afectan su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de sus aprendizajes (Avilés, 2003; Kerman, sin año).

Y a pesar de que existen a la fecha diversos programas diseñados para que el personal de las escuelas y los padres de familia trabajen para atender y prevenir el problema, éste se sigue manifestando de diversas formas de violencia. Lo anterior influido seguramente por la idea generalizada de que el maltrato entre iguales y la intimidación entre compañeros son algo propio de la convivencia escolar y de los problemas de relación interpersonal y competencia social del alumnado.

## **1.2 El Bullying un problema creciente.**

El maltrato entre iguales, acoso escolar o también llamado Bullying, es un fenómeno que se ha presentado desde hace mucho tiempo en las escuelas de educación secundaria y media superior pero en los últimos años ya se han detectado casos en todos los niveles de educación básica (preescolar, primaria y secundaria). Algunas estadísticas señalan que 7 de cada 10 niños lo sufren desde los 5 años.

El Bullying ha tenido una creciente notoriedad pública en los últimos tiempos, sobre todo debido a su exposición mediática, lo que ha incidido fuertemente en la percepción sobre su incremento, frecuencia y nivel de violencia asociada (Alcántara, 2009).

Verlinden, Hersen y Thomas (2000) indican que la Oficina de estadísticas de crímenes determinó que el 9% de todos los estudiantes en las escuelas secundarias de Estados Unidos temen ser atacados o maltratados, por lo que procuran evitar estar solos en algunos sitios de la escuela, pues temen por su seguridad.

En el “Centers for Disease Control and Prevention” (CDC) (2010) ubicado en el departamento de educación y de Justicia de los Estados Unidos fueron reportados tan sólo en 2006, 29 crímenes violentos por cada 1.000 estudiantes, lo que incluía violación, asalto sexual y agravado, además de robo. En el 2007 aproximadamente el 32% de los estudiantes informó ser intimidado en la escuela y el 4% de los estudiantes sufrió violencia a través de internet.

Para tener mas clara la gravedad de esta problemática la División de la Facultad de Psicología escolar de la Universidad Alfred en E.U aplicó una encuesta por internet a estudiantes de escuelas públicas de los grados 7 a 12 (equivalente a nuestro país a los niveles de secundaria y bachillerato). En dicha encuesta el 37% manifestó temor porque alguien disparara, el 20% había escuchado a otros hablando sobre tiroteos en su escuela y un 10% confesó haber pensado dispararle a alguien (Gaughan, Cerio y Myers, 2001).

Los tiroteos escolares que se han producido en los últimos años en varias comunidades de E.U (Pearl, Mississippi, West Paducah, Kentucky, Jonesboro, Arkansas y el Condado de Jefferson, Colorado) han suscitado preocupaciones de seguridad y temores entre los estudiantes, padres y administradores escolares a nivel nacional. De acuerdo con Reddy et al. (2001) diversos autores indican que estos incidentes raros pero muy destacados como el de Columbine High School, han recibido considerable atención de los medios de comunicación nacionales.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2006, reveló que los adolescentes sufren de diferentes formas de violencia como: golpes directos, violencia sexual, violencia en las escuelas, entre otras. Similarmente el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación publicó los resultados de un estudio denominado “Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en escuelas primarias y secundarias de México”, en dicho estudio los alumnos admitieron su participación en peleas que se organizaban en grupos para robar, amenazar a los compañeros y hacer daño a las instalaciones escolares; del mismo

modo reportaron haber sido maltratados por otros, sufrir robos, burlas, maltrato físico y amenazas por parte de sus compañeros de la escuela (Loredo, Perea y López, 2008; Muñoz, 2008).

De este modo, Avilés (2003) cree que en muchos casos se minimiza el fenómeno en el medio escolar y social por diversos motivos:

- a) Se considera algo inevitable, *“El Bullying es parte de la vida y hay que aceptarlo”*
- b) Contribuye a la fortaleza de las personas, *“El Bullying te hace más fuerte”, “Los agresores/as son gente fuerte y necesitamos gente fuerte que haga funcionar la sociedad”*.
- c) Es propio de una etapa de la vida (adolescencia y juventud), *“Son cosas de chicos/as”*.
- d) Es influido por factores del contexto, *“La violencia en TV hace a los chicos/as violentos/as”, “En mi centro no existe Bullying, eso pasa en centros de barrios conflictivos”*.

Bajo esta panorámica, la escuela se convierte en uno de los escenarios en donde muchas veces la violencia es justificada con frases como, *“se lo merece”, “algo habrá hecho”*; alimentando el problema con acciones como la discriminación y el castigo que ponen en práctica los docentes escudándose en la idea de que buscan mantener el orden en su salón y en marcar las reglas, las que al ser inflexibles e injustificadas, crean una atmósfera de intolerancia. De igual manera, los directivos violentan a los profesores, profesoras, alumnos y alumnas, pero también suele ser a la inversa, es decir, los alumnos y las alumnas son quienes ejercen violencia hacia las y los docentes, así como hacia sus demás compañeros y compañeras de escuela (Secretaría de Educación del Distrito Federal, 2010).

### **1.3 Afectación a la calidad de vida.**

Las relaciones interpersonales negativas pueden llegar a producir emociones como el miedo, la ira y la tristeza, estas emociones pueden no causar mayor problema en los individuos, pero cuando el acoso escolar se hace presente, dichas emociones pueden transformarse en patológicas, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, y adecuación al contexto. Y como señala Piqueras et al. (2009) cuando tal desajuste acontece y se mantiene un cierto tiempo, puede sobrevenir un trastorno de la salud mental (trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc.) y afectar la salud física (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, entre otros).

Como han indicado Wallston, Alagna, DeVellis y DeVellis (1983 citados en Becoña et al. 2004), los sentimientos y emociones pueden repercutir de modo positivo o negativo en el bienestar del individuo. Si una persona se siente amada y apoyada, seguramente podrá afrontar situaciones estresantes, pero si se siente amenazada, el estrés se hará presente e influirá negativamente sobre su salud. El estrés ha estado asociado con enfermedades como el cáncer, enfermedad cardíaca coronaria, supresión del sistema autoinmune, entre otros (Cohen y Williamson, 1991; Labrador, 1992 citados en Becoña et al. 2004).

Por lo tanto, los estados y necesidades emocionales pueden desempeñar un papel primordial en las prácticas de salud, pues como han señalado diversos autores (Mechanic, 1978 y Leventhal, 1985 citados en Becoña et al. 2004), los estados emocionales negativos interfieren con las conductas saludables. La ansiedad, los ataques de pánico y todas las enfermedades que se desencadenan cuando se está siendo participe del fenómeno Bullying, tienen un efecto más que considerable pues repercuten en la calidad de vida de las personas, dejando una marca psicológica (Gómez, 2009).



Cuando una persona está siendo víctima de Bullying, generalmente es afectada su autoestima, su autoconcepto, mostrándose infeliz, apático, con dificultades de concentración, ira, depresión, pensamientos suicidas y miedo; además puede presentar algunas secuelas físicas como estrés, dolores musculares, resfriados frecuentes, arritmia, problemas hormonales, enfermedades gástricas, entre otras.

Del mismo modo, el desarrollo social de una persona víctima de acoso escolar, se verá afectado; en la escuela bajará su nivel académico, creará excusas para no asistir, se aislará o tenderá a pertenecer a grupos antisociales para sentirse protegido. Las relaciones familiares también se verán afectadas debido a la desesperanza que deja el rechazo.

En conclusión, ser partícipe del Bullying como víctima, agresor u observador, influye negativamente en la salud física, psicológica y social, lo que representa un daño a la calidad de vida pues se ven afectados diversos aspectos comportamentales tales como los hábitos saludables.

## EL ACOSO ESCOLAR: BULLYING

---

### 2.1 ¿Qué es el Bullying?

El acoso escolar es un fenómeno complejo que en años recientes ha sido tema de diversos tipos de análisis. Se define como el comportamiento infantil o juvenil que se presenta de manera repetida y mantenida, casi siempre lejos de los ojos de los adultos, con la intención de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa, por parte de uno o varios agresores (Alcántara, 2009; Merino, 2008; Valadez, 2008). Es un tipo de violencia que a menudo sólo se manifiesta bajo la superficie de las relaciones observables de la escuela, a lo que Ortega (1998 citado en Valadez, 2008) llama la “Ley del Silencio”; es difícil de identificar, de diagnosticar y determinar su grado de gravedad, por tanto es un problema difícil de erradicar.

Las investigaciones serias sobre este tema inician hacia los años 70, época en la que realizan diversos estudios en el norte de Europa sobre el tipo de comportamiento violento de los escolares, tratando de esclarecer sus causas y consecuencias (Núñez, Herrero y Aires, 2006). A partir de los años 90, el interés científico se extiende a otros países como Estados Unidos, Inglaterra, Canadá, Australia, Japón y España, pero no sólo se incrementa el interés, sino también la incidencia y el tipo de violencia que se registra.

De acuerdo con Loredó et al. (2008) Smith y Sharp fueron de los primeros autores en proponer un concepto general de lo que es el “Bullying”: señalándolo como la relación cotidiana entre varias personas en la que se ejerce “un abuso sistemático del poder”, sin especificar el sitio en el que se desarrolla el fenómeno.

Más tarde se definió el acoso entre alumnos y alumnas, en el contexto escolar por Olweus (1993, citado en Merino, 2008) como una “conducta de persecución física o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Al ser ésta una acción, negativa e intencionada, coloca a las víctimas en situaciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos”.

El Bullying, en palabras de Cerezo (2006, citado en Núñez et al. 2006), además de ser una forma de maltrato intencionado y perjudicial, es persistente en el tiempo y aunque los actores principales implicados son el agresor y su víctima, la repercusión es negativa para todo el grupo, dado el carácter interdependiente de las relaciones sociales.

La palabra Bullying se deriva del vocablo inglés “bully”, que significa como sustantivo valentón, matón; mientras que como verbo significa maltratar o amedrentar. En Japón se describió una ola de violencia entre escolares, que fue calificada con el nombre “ijime” cuyo significado se refiere a la “intimidación” (Loredo et al. 2008).

La Secretaría de Educación del Distrito Federal (S.E.D.F) (2010) señala que el Bullying, además de ser un caso específico de violencia entre compañeros y compañeras dentro de la escuela, es un problema complejo que se ha convertido en objeto de estudio e intervención durante las últimas décadas, ya que la intimidación y maltrato entre pares constituye un problema complejo, que requiere la atención de la sociedad y sobre todo de la comunidad educativa.

Cuando el Bullying es realizado a través de medios socio-digitales como computadoras, celulares, asistentes personales como: PDAs, iPODS, iPADS,

consolas de videojuegos, etcétera, a través de servicios como el correo electrónico, la mensajería instantánea, sitios de redes sociales, mensajes (SMS) de celular, publicaciones digitales de texto (Blogs) o videos, es llamado ciber-Bullying (Alianza por la Seguridad en Internet (A.S.I, 2011).

Algunas manifestaciones del ciber-Bullying se presentan al usurpar la clave de correo de la víctima, además de cambiar esta clave para que su usuario no la pueda consultar, leer los mensajes que a su buzón de correo le llegan, violentado así su derecho a la intimidad; así como colgar en internet una imagen de la víctima, la cual puede ser real o ficticia, habiéndola hecho en estos casos con programas del ordenador, de manera que puedan avergonzar a la víctima o dejarla en ridículo en cualquier circunstancia y enviando mensajes amenazantes a la víctima.

La eficacia del Bullying reside en el silencio del niño o niña agredido(a) ante sus padres o maestros, porque se siente descalificado y ridiculizado (cuando se le descalifica como “gordo”, “negro”, “maricón”, etc.) por quien lo intimida y siente vergüenza; lo que bloquea su posibilidad de hablar. La humillación es resultante asociada con la vergüenza de la propia persona. Mantener el ataque en silencio puede verse influido por la necesidad de la víctima de identificarse con un grupo.

Para Valadez (2008) el Bullying está relacionado con sentimientos destructivos o persecutorios que se registran como daños a la identidad. El (la) niño(a) y/o adolescente debe tolerar el ataque debido a que no puede eludirlo o pedir ayuda. Puede comenzar por un detalle sin importancia como reprocharle alguna singularidad, ponerle algún apodo e ir pasando lentamente y de manera progresiva si el entorno lo permite, a otros actos mas graves (reírse, burlarse, aislarle, agredirle físicamente) finalmente la persona asediada entra en una situación de la cual difícilmente puede salir sin ayuda externa.

## 2.2 Actores.

Kerman (sin año) clasifica de la siguiente forma a los que los que participan en la ola de violencia en la escuela:

- Hostigadores activos: son aquellos alumnos que planifican, dan ideas o bien ejecutan conductas de hostigamiento a otros niños (Rol de Perseguidor en el Análisis Transaccional).
- Seguidor activo: si bien no actúan directamente sobre el acosado, participan como parte del sistema, alentando a los que hostigan.
- Seguidor pasivo: son espectadores no neutros que avalan la situación, en general, por razones ideológicas.
- Seguidor oculto: es un espectador no neutro, que avala la situación internamente, nunca explícitamente y no participa ni da la cara como parte de la barra de los hostigadores.
- Testigo no implicado: es un espectador neutro, pero espectador al fin, a veces temerosos de ser los próximos hostigados.
- Defensor: aquellos que salen abiertamente en defensa de los hostigados, a pesar de que muchas veces su actitud más que resolver el hostigamiento refuerza el proceso generando mayor irritación de los hostigadores activos (Rol de Salvador en el Análisis Transaccional).
- Hostigados activos: los que sufren directamente las conductas de hostigamiento de otro (Rol de Víctima en el Análisis Transaccional).
- Hostigados pasivos: los que sufren indirectamente las conductas de hostigamiento de otros.
- Adultos: docentes, directivos, padres, son parte del sistema Bullying aun cuando por omisión no registren el fenómeno.

Otra clasificación de los actores involucrados en el acoso escolar es la de Loredó et al. (2008) quien señalan que la conducta reiterada y el mal uso del poder que caracteriza al acoso escolar, conlleva a identificar a: un acosador, una víctima, un espectador y en ocasiones una víctima pasiva.

#### A) El acosador (“bully”).

El que ejerce la violencia generalmente sobre un igual. Durante el proceso puede involucrar a otros pares, quienes participan de forma activa o pasiva en la conducta. Se estima que del 7 al 9% de los individuos de una comunidad escolar desarrolla este tipo de acciones. Según Olweus (citado en Alcántara, 2009) existen ciertos signos visibles que el agresor elegiría para atacar a las víctimas tal es el caso del uso de gafas, el color de la piel o el pelo, y las dificultades en el habla.

Además destaca que las desviaciones externas no pueden ser consideradas como causa directa de la agresión ni de estatus de la víctima. El agresor una vez elegida a la víctima, explota algunos de esos rasgos diferenciadores debido a que:

- ❖ carece de empatía hacia el sufrimiento de los demás
- ❖ habla despectivamente de cierto chico o chica de su salón
- ❖ ha sido recriminado mas de una vez por peleas con sus iguales
- ❖ tiene conductas prepotentes y dominantes con hermanos y amigos
- ❖ se burla de sus iguales
- ❖ tiene comportamientos agresivos
- ❖ no controla sus impulsos
- ❖ continuamente pelea con sus compañeros
- ❖ incumple las normas
- ❖ no tiene sentimientos de culpa
- ❖ bajo nivel de tolerancia a la frustración

- ❖ deficiencias en habilidades sociales y en la resolución de conflictos por lo que difícilmente es reflexivo.

Lo anterior podría deberse a lo que Avilés (2003) llama “reforzamiento sobre el acto de dominio-sumisión” lo que significa que la conducta del agresor es una forma de reconocimiento social que influye sobre la forma en que el o la agresor (a) establecen vínculos sociales, generalizando esas actuaciones a otros ámbitos de su vida.

Por otro lado, Smith (2004 citado en Nuñez et al. 2006) señala que no es claro si estos agresores tienen menos habilidades sociales, poseen más inteligencia social, tiene una baja autoestima o poseen un elevado egoísmo defensivo, y por tanto, son menos tolerantes a la frustración y a la crítica.

#### B) La víctima.

Es un individuo de la misma comunidad quien, por diversas condiciones, suele mostrar inferioridad física, psicológica o social. Un estigma físico, un nivel de autoestima bajo o la incapacidad de adaptación al contexto, suelen ser algunas de las condiciones que lo hacen parecer débil y susceptible a ser maltratado.

Alcántara (2009) los caracteriza con una personalidad débil, insegura, ansiosa, sensible, tranquila y tímida. Suelen pasar más tiempo en casa, son menos fuertes físicamente (en especial los chicos), no son agresivos ni violentos y muestran un alto nivel de ansiedad e inseguridad.

Un alumno que está siendo víctima de Bullying puede llegar a presentar una o varias de las siguientes características (Valadez, 2008):

- ❖ Con frecuencia presenta heridas o golpes que no puede explicar.
- ❖ Se siente nervioso al participar en clase y ésta participación provoca murmullos o risas mustias por parte de los compañeros.

- ❖ Muestra apatía, abatimiento o tristeza.
- ❖ Inventa enfermedades.
- ❖ Se muestra con problemas para poder concentrarse tanto en la escuela como en casa.
- ❖ Padece de insomnio o pesadillas recurrentes, puede llegar a orinarse en la cama.
- ❖ Tiene ideas destructivas o pensamientos catastróficos.
- ❖ Frecuentemente pierde pertenencias o dinero
- ❖ Empieza a tartamudear.
- ❖ Lloro hasta quedarse dormido.
- ❖ Se niega a decir que le está pasando.
- ❖ Tiene ideas que denotan sentimientos o pensamientos de enojo.
- ❖ No quiere salir a jugar.
- ❖ Sus calificaciones bajan sin razón aparente.

Verlinden et al. (2000) señalan que los niños que son víctimas de Bullying, con frecuencia carecen de habilidades de comunicación y afrontamiento para manejar asertivamente las provocaciones, opinan que su comportamiento tiende a reforzar a sus agresores invitándolos a realizar futuros ataques.

Diversos autores (Merino, 2008; Olweus en Nuñez et al. 2008) han indicado que la caracterización de las víctimas va a depender que se trate de actores pasivos o provocadores. En el primer caso se trata de chicos más ansiosos e inseguros, sensibles y tranquilos, con una baja autoestima y que suelen tener una actitud negativa hacia la violencia y el uso de métodos agresivos.

Las víctimas provocadoras, son ansiosas y reaccionan agresivamente; suelen ser intranquilos con problemas de concentración y cuyo comportamiento resulta irritante para los que están a su alrededor. Por lo tanto, la consecuencia de la interacción entre el agresor y los observadores del Bullying hará que la víctima se



sienta intimidada, excluida y perciba al agresor como más fuerte, las agresiones irán aumentando su intensidad y preferentemente tendrán lugar en el ámbito privado de la escuela. En algunos casos, como señalan Avilés (2003) y Rigby (1996 citado en Chee, 2007) la víctima puede desencadenar reacciones agresivas en intentos de suicidio.

#### C) El espectador.

Generalmente es un compañero que presencia las situaciones de intimidación, puede reaccionar de distintas maneras, aprobando la intimidación, reprobándola o negándola desempeña un papel muy importante, ya que al reírse o pasar por alto el maltrato contribuye a perpetuarlo o reforzarlo.

#### D) Los víctimas-perpetradores.

Así puede denominarse a quienes, siendo víctimas de esta forma de violencia, evolucionan hacia una actitud y papel de agresores. Se considera que del 3 al 6% de las víctimas suele convertirse en agresores.

### **2.3 Delimitación del Bullying.**

No existe un consenso respecto a la identificación del Bullying en un determinado caso, pues los que participan no siempre coinciden en indicar cuándo una situación puede ser considerada de esta forma. Valadez (2008) indica que una muestra de acoso puede ser interpretada de diversas formas, dependiendo del contexto, de los participantes y de las situaciones antecedentes, tal es el caso de los juegos violentos que en varias ocasiones realizan los niños (varones) y adolescentes indicando que se trata de juego de hombres “que así se llevan”.

Por lo anterior, algunos autores (Smith et al. 2002 citados en Nuñez et al. 2006) insisten en que es necesario que los investigadores incluyan a los miembros de la población general en el proceso de construcción del significado social e histórico del acoso escolar o Bullying. Y como señala Kerman (sin año) es importante tener claro que el Bullying implica:

- a. desigualdad de poder, desequilibrio de fuerzas, entre el/los más fuerte/s y el/los más débil/es.
- b. desequilibrio en cuanto a posibilidades de defensa, desequilibrio físico, social o psicológico.
- c. el empleo de recursos físicos (fuerza), información, materiales, habilidades sociales, gente (grupos de poder).
- d. continuidad durante un largo periodo de tiempo, el hostigamiento tiene que ser repetido.

### **2.3.1 Síntomas físicos.**

De acuerdo con Chee (2007) los síntomas físicos del abuso escolar manifestados por la víctima son tan graves como los psicológicos y sociales, tal es el caso de los cuadros de estrés negativo (o angustia) resultado de un clima de intimidación provocado por el miedo a ser sujeto de burla y ataques físicos.

Los principales síntomas físicos derivados del estrés, señalados en Bully OnLine (sin año) son:

- Ansiedad, insomnio, fatiga (incluyendo el síndrome de fatiga crónica).
- Mayor frecuencia de resfriados.
- Dolores en espalda, pecho, cabeza y migrañas (sin causa aparente).
- Hipertensión arterial, sudoración, palpitaciones.
- Problemas hormonales (ciclo menstrual perturbado, dismenorrea, pérdida de libido, impotencia).

- Entumecimiento físico (especialmente en los dedos de los pies, dedos y labios).
- Anhedonia, o incapacidad para sentir la alegría y el amor.
- Síndrome del intestino irritable o paruresis (síndrome de vejiga tímida).
- Irritaciones de la piel (pie de atleta, eccema, psoriasis, herpes zoster, úlceras internas y externas, urticaria).
- Pérdida de apetito (aunque algunas personas reaccionan por exceso), sed excesiva o anormal.
- Cansancio.

En diversos estudios realizados en Holanda, se encontró que las víctimas de Bullying, presentaban una incidencia alta de dolores de cabeza, problemas de sueño, dolor abdominal, sensación de cansancio y depresión (Frankkes, Pijpers y Verloove-Vanhorick, 2004, citado en Santrock, 2004); además de estados de ansiedad y cuadros depresivos, lo que hace difícil su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes (Olweus citado en Merino, 2008).

Las emociones asociadas con diversos sistemas fisiológicos influyen en el proceso “salud-enfermedad”, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) señalan que la ansiedad, la depresión y la ira son algunas emociones negativas asociadas con la salud mental.

De acuerdo con la American Psychiatric Association, (2000 citado en Piqueras et al. 2009) la calidad de vida de las personas puede verse afectada cuando la frecuencia, intensidad o duración de la ansiedad, como respuesta emocional, es excesiva o cuando se presenta la depresión, considerada como un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta mediante un conjunto de síntomas característicos tales como sensaciones de tristeza, desesperanza, vacío y pérdida de interés y placer en actividades cotidianas durante más de dos semanas.

La ira es también un estado de malestar que puede ir desde una irritación suave hasta la denominada cólera intensa. Se da en respuesta a un mal percibido que amenaza el bienestar del individuo, de los seres significativos o con los que se identifica. La ira en un nivel desmedido, está frecuentemente asociada con otros trastornos del comportamiento: dificultades en la escuela o en el trabajo, uso de alcohol y otras drogas, dificultades financieras, legales y baja autoestima (Gorenstein, Tager, Shapiro, Monk y Sloan, 2007 citados en Piqueras et al. 2009).

Las reacciones emocionales si se hacen crónicas, tienden a mantener niveles de activación fisiológica intensos, deteriorando la salud al presentarse arritmias, aumento crónico de la presión arterial, dispepsias, dermatitis, dolor muscular, entre otros.

Del mismo modo, las reacciones desadaptativas de ansiedad, de tristeza-depresión y de ira que alcanzan niveles demasiado intensos o frecuentes, cuando se mantienen en el tiempo, repercuten de manera importante en las prácticas de salud; tal es el caso del malestar emocional que interfiere para que las personas presenten hábitos que favorezcan su salud, tales como hacer ejercicio, alimentarse en los horarios apropiados y con una dieta balanceada, etc. y que eviten algunos otros que la afectan, como fumar, ingerir sustancias tóxicas, entre otras (Leventhal, Prochaska y Hirschman, 1985 citados en Piqueras et al. 2009).

Entre las enfermedades relacionadas con las emociones negativas se encuentran los trastornos dermatológicos o cutáneos como la psoriasis, la dermatitis atópica, la urticaria, la alopecia areata, crisis asmáticas, entre otros., los cuales han sido considerados tradicionalmente como pertenecientes a la psicósomática, pues se conoce que pueden ser precipitados o exacerbados por el estado emocional de la persona, como el estrés, la ansiedad o la depresión (Piqueras et al.2009).

La hipertensión arterial es una enfermedad importante del corazón; derivada, en muchas ocasiones, de conductas negativas; por lo que se deben de evitar las tensiones emocionales intensas y continuas (Vives, 2007). Varios estudios han mostrado que la depresión es un factor de riesgo significativo de enfermedad coronaria, infarto de miocardio y mortalidad cardiaca, así como también la ansiedad y el estrés (Fernández, 2003 citado en Piqueras et al. 2009).

Otro de los factores asociados a los trastornos cardiovasculares relacionados con la “afectividad negativa” ha sido el complejo hostilidad-ira-agresión, o síndrome ira-hostilidad-agresión. El complejo está conformado por la ira, que es el componente emocional; la hostilidad, que hace referencia al componente cognitivo; y la agresividad, atinente al aspecto conductual (Fernández, 2003 citado en Piqueras et al. 2009).

Del mismo modo, el estrés y los factores emocionales son considerados factores de riesgo para algunas enfermedades de la motricidad gástrica. Se ha evidenciado que la tendencia agresiva y la hipocondría pueden incidir en la enfermedad gástrica, y que la ansiedad y la depresión aumentan la prevalencia de dolor abdominal.

La afectividad negativa (tendencia a experimentar ira, disgusto, culpa, temor o depresión) se relaciona con diversas quejas físicas. Igualmente, se considera que las personas con enfermedades gastrointestinales suelen tener niveles más elevados de miedo, enojo, ansiedad y tristeza, así como ansiedad rasgo y neuroticismo, irritabilidad u hostilidad, etc., y viceversa, es decir, aquellas personas que han pasado por una elevada frustración relacionada con sus metas y tienen reacciones de agresividad, o están afectadas en su estado de ánimo, fatigados, con sentimientos de culpa, con poco interés por las cosas, tensas o preocupadas excesivamente, inquietas o irritables, son más propensas a padecer enfermedades gastrointestinales (Juárez, 2004 citado en Piqueras et al. 2009).

Respecto de la cefalea tensional (dolor de cabeza), muchas personas reportan que se produce en relación con el estrés emocional, constituyendo un síntoma importante en síndromes ansiosos y depresivos. La explicación a estas cefaleas se debe al exceso de ansiedad, el cual suele producir contracción de la musculatura de la cabeza y el cuello. Si ésta se prolonga varias horas se produce constricción vascular e isquemia, que sería la causante del dolor (Maizels, 2004 citado en Piqueras et al. 2009).

### **2.3.2 Síntomas psicológicos y sociales.**

Diversos estudios sobre la violencia escolar, han dejado claro que los niños aislados que son rechazados o intimidados por los pares y que se sienten solos, están en riesgo de desarrollar diversos problemas, incluyendo delincuencia y deserción escolar (Bukowski y Adams, 2005; Coie, 2004; Ladd, 2006; Masten, 2005, citados en Santrock, 2004); así, los niños en circunstancias de Bullying indicaban infelicidad, dificultades de concentración y para aprender (Rutter, 2000, citado en Núñez et al. 2006).

Cabe destacar que los niños que no logran obtener éxito en la escuela, aprobación de sus compañeros, satisfacción de sus relaciones familiares y un sentido de eficacia personal, puede experimentar estrés que aumenta su vulnerabilidad a la influencia de las pandillas y otros grupos de compañeros antisociales (Elliott, 1998 citado en Verlinden et al. 2000).

Similarmente Last (2001) y Chee (2007) explican que los niños que han sido molestados implacablemente por pandilleros pueden elegir uno de los dos caminos: unirse a las pandillas para dejar todo el acoso, o abandonar la escuela. Ellos señalan que los niños asisten a la escuela por la oportunidad de aprender,

pero cuando el miedo y la ira interrumpen este proceso de aprendizaje, el lugar se vuelve hostil para ellos, abandonando la escuela como el mejor escape.

Además las víctimas son más propensas a desarrollar problemas de conductas de ira hacia diversos aspectos de la vida e incluso trastornos de la personalidad, incluyendo tendencias limítrofe, masoquistas y antisociales (Haller y Millas, 2004; Harper y Arias, 2004 citados en Chee, 2007).

Loredo et al. (2008) afirman que al final todos los involucrados, víctimas y agresores principalmente, tienen mayor riesgo de sufrir síntomas depresivos e ideación suicida, pasando por trastornos del sueño, malestar general, ansiedad, baja autoestima, sensación de rechazo social, aislamiento, marginación y en general una auto-percepción de minusvalía, física, social y hasta económica.

En lo que se refiere al agresor, las consecuencias suelen estar en relación directa con su proceso de desadaptación, que a su vez, reforzado positivamente por la aprobación del grupo de pares: seguidores activos, pasivos u ocultos, pueden extender su conducta antisocial a otros contextos y relaciones, induciendo a otros sujetos a conductas desadaptativas, tanto predelictivas como adictivas. Estudios retrospectivos han demostrado que en la vida adulta son frecuentes las conductas delictivas, el consumo de drogas y en general el comportamiento problemático producto de una niñez con dificultades (Cerezo, 2008 citado en Kerman, sin año; Nuñez et al. 2006).

Otro aspecto relacionado con las manifestaciones psicológicas del Bullying es la desensibilización que ocurre en los observadores, pues al ser testigos del sufrimiento que experimentan otros, por alguna razón no son capaces de intervenir para evitarlo. La desensibilización puede actuar como reductora de la ansiedad de ser atacado por el acosador, y en otras oportunidades podría llevarlos a tener una sensación de indefensión similar a la experimentada por el hostigado (Avilés, 2001 citado en Kerman, sin año).

Avilés (2003) menciona que los espectadores no permanecen libres de influencia respecto de los hechos de violencia escolar y en muchas ocasiones suponen un aprendizaje sobre cómo comportarse ante situaciones injustas, así como un refuerzo para posturas individualistas y egoístas. Y lo que es más peligroso, un escaparate para valorar como importante y respetable la conducta agresiva.

En todos los casos mencionados, está en juego el posicionamiento moral sobre lo justo y lo injusto, sobre si intervenir o no, sobre si ver agredir a un igual de forma gratuita merece una respuesta o no, y hasta dónde. Se trata del peligro de llegar a un nivel de desensibilización completa ante el sufrimiento e injusticia ajena y de legitimar de alguna forma, el ejercicio abusivo de poder del agresor sobre su víctima.

## **2.4 Causas.**

Diversos autores (Avilés, 2003; Centers for Disease Control and Prevention, 2010; Justicia et al. 2006; Loredó et al. 2008; Nuñez et al. 2006; Ortega, Ramírez y Castelán, 2005; Verlinden et al. 2000) identifican la existencia de diversas variables que influyen sobre la presencia del Bullying, estas son: personales, familiares, escolares, sociales y culturales.

### **a) Variables personales.**

Las características individuales influyen sobre la susceptibilidad de ejercer o sufrir violencia. El nivel de adaptabilidad de cada niño o adolescente determina la capacidad de análisis, interpretación y respuesta que tendrá ante la adversidad o bien, en las experiencias positivas a lo largo de su vida.

### **b) Variables Familiares.**

La familia es un sistema social importante en el que se nace, crece y se desarrolla una persona, donde cada uno de sus integrantes juega un papel individual y de



grupo. El resultado de su estructura y función incide directamente en el comportamiento del individuo para sí mismo y para otros.

En algunos estudios se ha demostrado que las víctimas de padres agresivos, en cuyos hogares prevalece la desatención y en los que existe un ambiente de escaso apoyo, son proclives con frecuencia a recurrir a expresiones de violencia reactiva o proactiva, que pueden derivar en la victimización de otros menores con los que están en contacto cotidiano en la escuela (Roland, 2004 y Salmivalli, 2004 citados en Ortega et al. 2005).

Los factores parentales y familiares que pueden aumentar los riesgos para el desarrollo del comportamiento violento se clasifican en cuatro dominios: demografía familiar, características de sus padres, técnicas de crianza y las relaciones padre-hijo (Loeber y Stouthamer, 1986 citados en Justicia et al. 2006). Los patrones educativos autoritarios, permisivos, negligentes, métodos coercitivos, violentos y uso de disciplina autoritaria, influyen en el comportamiento abusivo, pues ser educado con violencia enseña que esa es la forma como hay que comportarse.

Del mismo modo, se reconocen diversos factores que influyen en el comportamiento agresivo, la incoherencia en el uso de la autoridad, permisividad, inconsistencia educativa, desestructuración familiar por la muerte de alguno de los progenitores, hogares mono parentales, separación de los padres, cambio de residencia, conflicto entre los padres, falta de afecto por parte de los padres, hostilidad materna, falta de supervisión, abuso infantil, la adicción a las drogas de algún miembro de la familia y bajo apego emocional de los padres.

Debido a lo anterior, como señala Basile (2004 citado por Valadez, 2008) el ocultamiento inconsciente de la participación en la intimidación y acoso a la que

son sometidos los niños en su propio hogar, hace difícil detectar la presencia de Bullying.

Y aunque algunos autores como Olweus (1998 citado por Nuñez et al. 2006) señalan que el factor socioeconómico, el nivel cultural de los padres o el tipo de vivienda no influyen, Fuchs (2008) considera que los niños de familias en condiciones socioeconómicas gravemente desfavorecidas son más violentas que los niños de familias con mas ingresos económicos. Sin embargo (Lipset, 1964; Hofstadter, 1964 citados en Fuchs, 2008) han señalado que no es claro si este efecto deriva directamente de la desventaja socioeconómica o si la privación relativa en comparación con sus compañeros de clase más afortunada estimula comportamientos intimidatorios.

### **c) Variables Escolares.**

Todos coinciden en que un segundo ambiente en donde los niños y jóvenes tienen mayor convivencia es la escuela; en ésta se espera que adquieran y pongan en juego diversos valores. Sin embargo las metodologías y estrategias didácticas no cooperativas, las disciplinas autoritarias, punitivas, sancionadoras e inconsistentes, así como la falta de normas establecidas democráticamente y asumidas por la comunidad, repercuten grandemente en la forma en que conviven los escolares.

Tanto la familia como la escuela son sin duda alguna instituciones socializadoras, en ambas se brinda a niños y niñas la oportunidad de aprender comportamientos que les permitirán participar activamente en la sociedad. Sin embargo, éstas también pueden ser reproductoras de todos los males que aquejan a nuestra sociedad mexicana, por lo que no es sorprendente identificar escuelas en donde existen prácticas de corrupción, venta de drogas, uso de armas y abuso de poder (S.E.D.F, 2010).

La violencia dentro de la escuela puede ocurrir entre individuos, entre grupos, o implicar a un conjunto escolar y aún a la institución en su totalidad (Ortega et al. 2005). Hay varios aspectos de la escuela que influyen en los comportamientos disruptivos (Fernández, 1998 citado en Justicia et al. 2006):

- Las discrepancias entre las formas de distribución de espacios, la desorganización de los tiempos, las pautas de comportamiento y los espacios inapropiados.

La violencia en un grupo escolar se presenta con mayor probabilidad cuando en éste predominan las sanciones o las formas disciplinarias rígidas, cuando las reglas y las pautas de actuación concretas no se especifican; cuando el profesor no es capaz de lograr un liderazgo basado en el fomento del trabajo en equipos, con un alto nivel de exigencia intelectual, lo cual se convierte en un problema que genera conflicto y un deterioro en la convivencia (Alcántara, 2009; Justicia et al. 2006; Ortega et al. 2005; S.E.D.F, 2010).

- El énfasis en el rendimiento del alumnado con respecto a una norma estándar.

La poca atención individualizada que reciben los alumnos favorece el fracaso escolar, ya que no consideran que cada uno de ellos sea distinto. Lo mismo sucede por el hecho de la generalización de las estrategias de aprendizaje.

- La asimetría de los roles del profesor y del alumno.

Olweus (1998 citado en Nuñez et al. 2006) indica que la falta de implicación de los profesores en la solución o mediación de los problemas, es un aspecto fundamental en las aulas y algunas actitudes despreocupadas como “dejar pasar” los hechos influyen en gran medida.

La minimización social en la que participa el docente a través de ideas como “son cosas de chicos” o la ridiculización en clase tolerando las burlas, el abuso y la prepotencia tienden a legitimar las actuaciones de los agresores (as) (Avilés, 2003). De acuerdo con Valadez (2008) los docentes, muchas de las veces pierden la oportunidad de detectar la violencia encubierta en las aulas.

- Las dimensiones de la escuela.

Los lugares más concurridos del centro educativo para la ocurrencia del Bullying son: la clase sin profesor/a, los recreos sin vigilancia, los pasillos, la clase con profesorado y el elevado número de alumnos, impidiendo una atención individualizada que contribuya a crear vínculos afectivos y personales apropiados (Avilés, 2003).

- El fenómeno de la inmigración.

Éste ha convertido a las escuelas en un espacio en donde interactúan alumnos de diferentes razas, culturas y religiones, siendo otro aspecto señalado por algunos autores, quienes afirman que la convivencia en estas circunstancias contribuye a la aparición de incidentes violentos debidos a tensiones raciales y diferencias culturales relacionadas con diferentes actitudes y comportamientos.

- El tipo de participación de los padres en actividades escolares.

En el caso de las víctimas se observa poca asistencia a los centros y cuando se trata de los agresores, la mayor dificultad es la aceptación del problema (Loredo et al. 2008; Olweus citado en Nuñez et al. 2006).

- La falta de canales de comunicación.

Un clima de clase insano, el caos originado por tiempos blancos (sin actividad), la falta de monitorización, la ausencia de programas antibullying en los centros educativos y la falta de cultura preventiva, son variables de influencia.

#### **d) Variables sociales y culturales.**

Es claro que el incremento del índice de homicidios, la delincuencia y otras expresiones de enfermedad social, conllevan a un riesgo mayor de violencia en los contextos como la familia, la escuela y el trabajo.

Otra causa es la violencia estructural, las creencias y costumbres sociales respecto al Bullying, la influencia de los medios de comunicación social y modelos que “extienden-reproducen”, valores socialmente aceptables, son variables que representan los umbrales de sensibilización hacia los modelos de dominio-sumisión y violencia que se pueden manifestar en una población determinada.

Es así que la violencia puede ser percibida como cotidiana, normal, inmediata y frecuente. El contenido violento en películas, televisión, música y juegos de video ha sido descrito como una contribución a una "cultura de la violencia", que puede influir sobre la conducta agresiva de los niños (Eron y Huesmann, 1984 citados por Fuchs, 2008). Los niños con problemas de control emocional, comportamiento, aprendizaje o impulso pueden estar influidos más fácilmente por estos medios, sin embargo es difícil demostrar que el consumo de contenido de medios violentos realmente evoca comportamientos violentos.

De la Fuente (2006 citado en Kerman, sin año; Loredó et al. 2008) indica que el Bullying se puede explicar, dado un afán de pertenencia a un grupo, como un emergente de la tensión que se genera entre los miembros de un grupo, entre el

poder y la necesidad de afiliación, donde uno de ellos utiliza su estatus de poder sobre la víctima como manera de sentirse un miembro importante en el grupo, dejando en evidencia la carencia en educación en valores de nuestra sociedad actual.

Debido a lo anterior, parece claro que durante la adolescencia temprana la agresión pueda ser vista como una conducta aceptada por el grupo social y en muchos casos como producto de la jerarquía de dominancia social (Pellegrini, 2002 citado en Nuñez et al. 2006). Del mismo modo, el hecho de ser rechazados o ignorados por los pares puede provocar tanto sentimientos de soledad como manifestaciones graves de hostilidad. Algunos teóricos han descrito a la cultura de los pares como una influencia pervertidora que socava los valores (Santrock, 2004).

La influencia de variables personales como los problemas de identidad, baja tolerancia a la frustración, déficit de atención, hiperactividad, impulsividad, desórdenes de aprendizaje, bajo coeficiente intelectual, historia de comportamiento agresivo temprano, asociación con pares delincuentes, la participación en pandillas, falta de autocontrol personal, inhabilidad social así como el consumo de drogas, alcohol o tabaco, pueden ser aspectos que influyan para la presencia de Bullying.

En lo que respecta a la víctima, Fernández (1999) afirma que también tiene responsabilidad en el fenómeno, debido a su falta de asertividad y seguridad en sí misma, pues esto de alguna forma facilita el hostigamiento: sus gestos, la postura del cuerpo, ser incapaz de decir «no» y sus dificultades para la interpretación de los mensajes dentro del discurso entre iguales le hacen frágil.

Otro factor es el uso de drogas, Last (2001) señala que éstas están asociadas con diversos conflictos en la escuela. La prescripción de medicamentos como Ritalin para el trastorno TDAH y Bi polar, Luvox o Prozac para la depresión están siendo

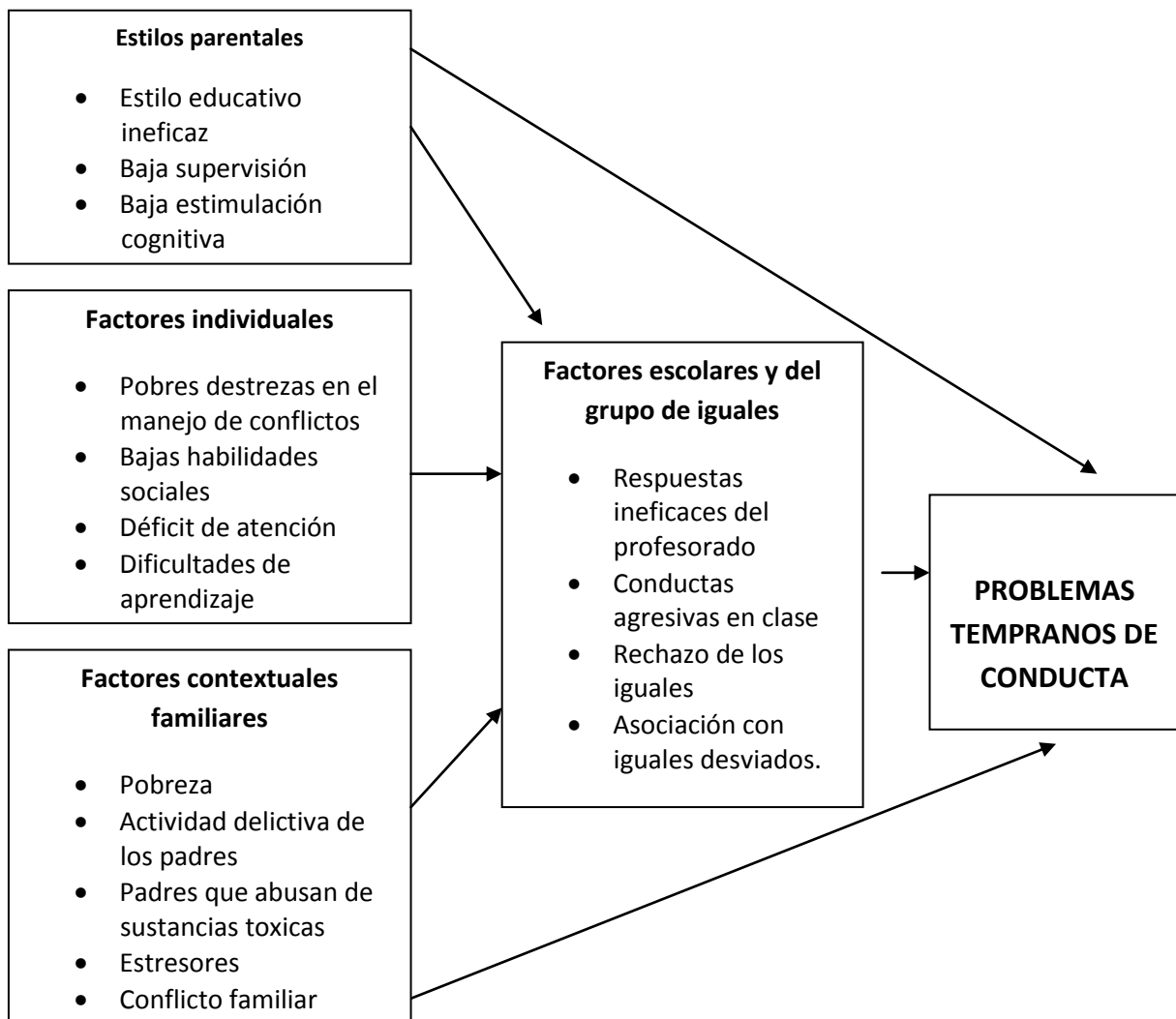
asociados con los disparos masivos de finales de los noventa en los E.U. Según Last (2001) tienen graves efectos secundarios cuando se les da a los niños, pues pueden ser fuente de comportamientos psicóticos y violentos. Se cree que el ritalin es farmacológicamente similar a la cocaína en su patrón de abuso y éste abuso puede conducir a la tolerancia y dependencia psicológica severa

Similarmente, Elliott (1998 citado en Verlinden et al. 2000) señala que las drogas son sustancias que pueden aumentar la probabilidad de comportamiento violento debido a los efectos de la autopresentación alterada, intensificación de las emociones, problemas de comunicación interpersonal y pobre juicio sobre peligro y consecuencias del comportamiento.

Webster-Stratton y Taylor (citados en Justicia et al. 2006) establecen un modelo sobre los factores de riesgo asociados a las conductas problema durante los primeros años de vida en la educación Infantil. Ellos señalan tres ámbitos de influencia directa en el comportamiento infantil como: los estilos educativos de los padres, los factores individuales, y los factores contextuales. Durante los años escolares la influencia ejercida por estos ámbitos se verá afectada por lo que suceda en la escuela y con el grupo de iguales (Cuadro 1).

ED. INFANTIL

ED.PRIMARIA



**Cuadro 1. Factores de riesgo durante infancia según Webster-Stratton y Taylor (2001).**

## 2.5 Relación del Bullying con la violencia y la agresión.

A la violencia ejercida por seres humanos y dirigida contra otros seres humanos, se le denomina violencia interpersonal y puede llegar a convertirse en una forma extrema de agresión cuyo punto culminante sería el homicidio. Estas relaciones interpersonales violentas se explican en buena medida, por la idea de que el conflicto que le opone con otro debe ser resuelto a través de riñas o peleas que se



expresan habitualmente a través de golpes a veces acompañados del uso de armas contundentes o corto punzantes; son detonados en la mayoría de los casos por rumores mal intencionados, por enconos que no se olvidan, por insultos menores o por rumores injuriosos (Salinas, 2008).

La violencia ha sido tematizada de diversas maneras: para algunos es una construcción teórica dadas las diversas visiones subculturales de las manifestaciones distorsionadas de la norma, para otros se deben a factores individuales ya sea conductuales o inconscientes. Sin embargo como ha señalado Valadez (2008) estas perspectivas coherentes con su arquitectura conceptual, parten de un imperativo implícito de carácter moral y connotan los fenómenos de violencia como no deseables, negativos o anormales, lo cual podría ser considerado cierto si hacemos una distinción entre violencia y agresividad.

La violencia es un ejercicio de poder, injusto o abusivo, con carácter repetitivo y sistemático (OCDE, 2004 citado en Muñoz, 2008); es el uso deliberado de la fuerza física y el poder en grado de amenaza o de rechazo que se realiza en contra de uno mismo, de otra persona o comunidad, con la intención de causar lesiones, daño psicológico, trastornos de desarrollo o provocaciones, hasta la muerte (OPS, 2002).

En el Diccionario de la Real Academia Española (2007) el término violencia es estar fuera del estado natural de proceder; es a actuar con fuerza o impetuosidad temperamental. Dicha forma de proceder, según Salas (2008) no necesariamente es natural, sino también inducida.

Más ampliamente, Smith (sin año, en Muñoz, 2008) a partir del análisis de diversas definiciones de violencia señala que:

- La violencia no sólo se refiere al plano físico sino que puede presentarse de diversas formas.
- Puede referirse al daño hacia otras personas, pero también a los objetos o instalaciones.
- Puede referirse a su abierta manifestación o también a la posibilidad de la misma (la amenaza de su manifestación).
- En ocasiones se justifica “legalmente” algunos tipos o situaciones de violencia, como por ejemplo para controlar alumnos o personas que cometen a su vez actos disruptivos o incluso ilegales.
- Por último, algunas posturas señalan que la violencia puede ser ejercida por un individuo o de manera impersonal, por un grupo de individuos o por una institución, tal es el caso de la escuela, en donde el reglamento en ciertas prácticas de control de la disciplina o hábitos suelen ser considerados como actos de violencia.

El Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud (OPS, 2002) divide a la violencia en tres grandes categorías según el autor del acto violento:

1. Violencia dirigida contra uno mismo. Comprende los comportamientos suicidas, y las autolesiones como la mutilación.
2. Violencia interpersonal. La cual esta dividida en dos categorías:
  - Violencia Intrafamiliar o de pareja: se produce entre miembros de la familia o compañeros sentimentales (violencia infantil, violencia contra la pareja, violencia a los ancianos) y suele acontecer en el hogar, aunque no exclusivamente.
  - Violencia comunitaria: se produce entre individuos no relacionados entre si (violencia juvenil, actos violentos azarosos, violencia escolar, trabajo, prisiones y

residencias para ancianos) y que pueden conocerse o no; acontece generalmente fuera del hogar.

3. Violencia colectiva. Uso instrumental de la violencia por personas que se identifican a sí mismas como miembros de un grupo frente a un grupo o conjunto de individuos con objeto de lograr objetivos políticos, económicos o sociales. Adoptando diversas formas: conflictos armados dentro de los Estados o entre ellos; genocidio, represión y otras violaciones de los derechos humanos; terrorismo, crimen organizado.

Loredo et al. (2008) explican que el Bullying es una forma de violencia que se manifiesta:

✧ Como conducta sistemática y recurrente.

En este concepto debe entenderse el ejercicio de una acción constante, recurrente y en ocasiones concertada, de parte de uno o varios individuos en contra de otro u otros.

✧ Por abuso de poder.

En esencia define el desequilibrio en el uso del poder, generalmente en razón de una aceptación de la víctima, quien se sujeta a la agresión del “buller”.

En México, la Clínica de Atención Integral al Niño Maltratado (CAINM) ha estudiado durante más de veinte años el fenómeno y ha identificado tres grupos de variantes de la violencia: en razón de su frecuencia, del conocimiento y de la consideración del personal de salud obteniendo:

- a. Formas conocidas: Maltrato físico, negligencia, maltrato psicológico, abuso sexual y niños en situación de calle.

- b. Formas poco conocidas: Destacan el síndrome de niño sacudido, el abuso fetal y el síndrome de Münchausen.
- c. Formas poco definidas: Expresiones infrecuentes y de conceptos poco precisos, que son formas de violencia sin atención y de agresión a los derechos de los niños: los niños en situación de guerra y el maltrato étnico.

En lo que respecta a la agresividad, según Valadez (2008) ésta puede ser considerada como algo natural, o propio del ser humano; es la energía o fuerza emocional que nos mantiene vivos, pues nos permite protegernos, proteger a otros y prepararnos para los ataques que vienen del exterior. Lo importante es cómo se regula, es decir, cómo se activa la pulsión agresiva frente ciertas situaciones y se frena en otras. La idea es evitar la destrucción del otro o la autodestrucción.

Y aunque en el Diccionario de la Real Academia Española (2007) se anota que la agresión está relacionada con causar daño, Corsini (1999 citado en Salas, 2008) menciona que no todo daño puede ser considerado agresión pues depende de los juicios subjetivos de intencionalidad y causalidad.

De este modo, la agresión contrariamente a la violencia, se entiende como algo propio de todo ser viviente. Puede ser que en el humano se trate del instinto de supervivencia, aunque esto aún está en discusión, pues en los animales se reconoce que se trata de un asunto instintivo y heredado genéticamente que tiene que ver directamente con la supervivencia.

Santamaría, Rodríguez, Luna, Jiménez y Vázquez (2008) afirman que la agresión es parte de nuestro ancestral origen animal. Se fundamenta en la postura de Darwin en la que se describe la reacción agresiva en los seres vivos: la pupila se dilata, los músculos se tensan, la piel se eriza, los pelos se ponen de punta, el cuerpo se flexiona y los sentidos preceptuales son hipersensibles o hiperalertas;

esto sucede ante situaciones de peligro en donde el organismo tiene tres posibles respuestas: huir, enfrentar o bloquearse.

En 1935 Cannon denominó a esta respuesta: reacción ante stress y más tarde, en 1945, Selye desarrolló la teoría del Síndrome de Adaptación General, que señala que la agresión es un proceso en el que el cuerpo pasa por tres etapas universales: primero hay una “señal de alarma”, a partir de la cual el cuerpo se prepara para “la defensa o la huida”, después una segunda etapa que permite al mismo, sobrevivir a la primera construyendo una resistencia y finalmente, si la duración del estrés es suficientemente prolongada, el cuerpo entra a una tercera etapa que es de agotamiento; un deterioro del organismo por mantener constante el desgaste durante la resistencia.

Y aunque numerosos investigadores de diferentes disciplinas han dirigido su atención al fenómeno de la agresión y han intentado establecer los factores que la desencadenan, desarrollan y mantienen; actualmente se coincide en que es un fenómeno multicausal y multidimensional en el que intervienen factores biológicos, individuales y sociales (Silva, 2003).

Ramos (2008) menciona que existen dos tipos de teorías explicativas sobre el origen de la conducta agresiva, las activas o innatistas y las reactivas o ambientales:

- a) Teorías activas o innatistas suponen que el origen de la agresión se encuentra en los impulsos internos de la persona. Las principales teorías: genética, etológica, psicoanalítica, de la personalidad, de la frustración y señal-activación.
- b) Teorías reactivas o ambientales consideran que el origen de la agresión se encuentra en el medio ambiente que rodea a la persona, de modo que la agresión

es una reacción de emergencia frente a los sucesos ambientales o a la sociedad en su conjunto. Las teorías principales: aprendizaje social, interacción social, sociológica y ecológica.

Dado lo anterior, Dodge y Coie (1987 citados en Silva, 2003) han sugerido usar los términos:

- Agresión reactiva: para aludir a las conductas que implican una respuesta inmediata ante una amenaza percibida, ésta incluye a su vez reacciones emocionales de ira (por ejemplo, pataletas).
  
- Agresión proactiva para identificar conductas agresivas instrumentales que tienen un resultado positivo, como la dominación, etcétera, esta no tiene reacciones emocionales de ira (por ejemplo, cuando se trata de molestar a otros).

Muchos investigadores de las áreas clínicas de desarrollo y de la psicopatología han dedicado sus esfuerzos a identificar tanto las conductas agresivas implicadas como las variaciones de éstas en la conducta antisocial, esto ha contribuido a clasificarla como a) agresión hostil, cuando los actos agresivos están dirigidos hacia infligir daño o lesionar a alguien y b) agresión instrumental, cuando no hay intención de hacer daño o de hacer sufrir a otro, sino son actos coercitivos cuya función es lograr objetivos personales.

Por otro lado, Ingus (2005); Muñoz (2008) y Valadez (2008) indican que existen algunos tipos básicos de agresión:

### **A) Agresión Física.**

Ésta puede ser directa (por medio de golpes, patadas, etc.) dirigida a la persona, e indirecta en caso de daños o robo de objetos personales. Mediante la agresión

física se busca el control de la víctima mediante la destrucción o privación del sustento y/o de su propiedad. Por su nivel de gravedad, pueden ser leves, moderados o severos. Los maltratos físicos leves son aquellos que requieren atención médica, los moderados son aquellos que implican algún tipo de diagnóstico o tratamiento médico, pero sin necesidad de hospitalización y los severos, llegan hasta la hospitalización o atención médica inmediata, debido a las lesiones producidas por el maltrato.

### **B) Agresión Verbal.**

Este tipo de agresión puede ser cara a cara o utilizando medios diversos como cartas, notas, recados, correos electrónicos y/o mensajes de texto. El agresor puede ser identificado o no. Es más imperceptible que la violencia física, pero con efectos incluso más graves para la psiquis de quienes lo sufren. El maltrato verbal suele no tomarse en cuenta porque pocos saben cuándo están siendo víctimas o victimarios, por lo que puede afirmarse que es imperceptible.

Como ejemplos de agresión verbal podrían citarse frases como las siguientes: *“Tú no aprendes”, “Eres un inútil”, “Te lo dije, que bruta eres”. “Como pudiste ser tan...”, “¿Para que te dieron la cabeza?”, “¡Solo a ti se te ocurre!”*, así mismo cuando se aplica la “Ley del Hielo” no hablándole.

### **C) Agresión Social.**

Consiste en la dispersión de rumores que busca violentar a la víctima generando sobre ella una percepción social negativa, a partir de una exclusión social. El chisme y el rumor son mecanismos de crítica social, que incluye un comportamiento más o menos ritualizado que incluye, además del léxico, códigos kinésicos (miradas dirigidas y sostenidas, exageración de las expresiones faciales, apertura de ojos, sonrisas), proxémicos (ubicación en un lugar retirado,

acercamiento de cuerpos, palmoteo). Estas formas de maltrato se acompañan en su mayoría con gestos, miradas, muecas y ademanes en ocasiones obscenos, que se constituyen como vehículos que transmiten el maltrato.

Tello (2005 citado en Muñoz, 2008) explica que el escenario social en que se ubican muchas de las escuelas, puede ser considerado violento, tal es el caso del grafiti en las paredes de las escuelas; las tienditas enrejadas, espacios pequeños y oscuros con máquinas de videojuego; los billares, las vinaterías, los cafés internet, que principalmente conectan a experiencias sexuales y películas pornográficas y ocasionalmente a sitios de venta de resúmenes y tareas; verdulerías o abarrotes que disimulan la venta de cerveza a los adolescentes repiten y caracterizan la conformación de los espacios del entorno de las secundarias en las colonias populares.

También se ha demostrado que la violencia y delincuencia pequeña está relacionada con la desintegración social en el barrio y la vivienda (Feltes, 2001 y Hermann, 2003 citados en Fuchs, 2008) y que el abandono físico y la corrupción son reflejos del entorno "teorema de ventana rota" (Wilson y Kelling, 1982 citados en Fuchs, 2008). Sin embargo, la violencia no es propia de contextos sociales desfavorables o de grupos específicos, sino que puede gestarse en todos los grupos sociales (Defensor del Pueblo, 2007 citado en Muñoz, 2008).

Tampoco se debe ignorar que la influencia del sistema educativo en general, y el centro educativo en particular pueden ser fuente del comportamiento antisocial de los escolares. Según Justicia et al. (2006) la escuela como una estructura jerárquica determinada y una organización interna, puede provocar la aparición de conflictos y tensiones entre los miembros de la comunidad educativa.

Por lo tanto, toda persona está expuesta a agresión puntual en un momento determinado, pero el fenómeno de la violencia interpersonal en el ámbito de la



convivencia entre escolares pasa de ser un hecho aislado y esporádico y se convierte en un problema escolar de gran relevancia, porque afecta a las estructuras sociales sobre las que debe producirse la actividad educativa.

Y a pesar de que la responsabilidad de la agresividad puede ser compartida, ya que la confrontación se origina en necesidades de varios contendientes, la violencia implica la existencia de una asimetría entre los sujetos que se ven implicados en los hechos agresivos; supone el abuso de poder de un sujeto o grupo de sujetos sobre otro, siempre más débil o indefenso (Fernández, 1999).

La violencia es una conducta realizada con fuerza derivada de los instintos de agresividad del ser humano, los cuales son activados cuando se está en presencia de un conflicto. Por lo que la violencia es un comportamiento de agresividad gratuita, cruel, que denigra y daña tanto al agresor como a la víctima (Fernández 1999). En resumen, la agresividad es una tendencia mientras que la violencia es un tipo de práctica adquirida.

Para Santamaría et al. (2006) la conducta agresiva es instintiva, mientras que la conducta violenta se da en un estado de confusión mental que algunos teóricos llaman estado psicótico transitorio; el DSM IV lo denomina brote psicótico, y otros estado alterado de conciencia. Es definido como un estado emocional violento, que puede ser aprendido; la característica típica del sujeto violento es la confusión (falta de claridad en el pensamiento, lentitud para el razonamiento y el uso de la lógica).

Entonces, hay que dejar la parte animal, instintiva (agresiva) y la parte patológica (violenta), asumimos como seres civilizados y regidos por el libre albedrío, la elección de nuestro comportamiento, debemos encontrar formas de solución a las cosas que no son como nosotros lo deseamos, tolerarlas y comprenderlas (Santamaría et al. 2006).

Independientemente de que un comportamiento se considere violento o agresivo, se debe estar alerta de los factores de riesgo y realizar acciones que permitan la prevención. Es importante señala Ferrington (citado en Justicia et al. 2006) atender algunos indicadores de comportamiento agresivo en la infancia y en la adolescencia tales como: trastornos de conducta, impulsividad, robo, vandalismo, resistencia a la autoridad, agresiones físicas o psicológicas, maltrato entre iguales, huida de casa, absentismo escolar, crueldad hacia los animales, etcétera; o en la juventud y adultez, como: los comportamientos delictivos y/o criminales, el abuso de alcohol y/o drogas, las rupturas maritales, la violencia de género, la negligencia en el cuidado de los hijos, la conducción temeraria, etc.

Es necesario visualizar cuáles son los indicios que está aportando el sistema actual y la cultura, en las maneras de actuación y comunicación de la personas involucradas en el proceso de convivencia de la escuela, además de abordar la violencia y los malos tratos entre alumnos teniendo en cuenta los factores relacionados con el estadio de desarrollo y nivel evolutivo de los involucrados, condiciones de vida, perspectivas de futuro y metas de vida (Benites, Carozzo, Horna, Palomino, Salgado, Uribe y Zapata, 2012).

## COMBATIR Y PREVENIR EL BULLYING FOMENTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

---

### 3.1 Propuestas y teorías para prevenir y combatir el Bullying.

Diversos autores (Alcántara, 2009; Avilés, 2003; Centers for Disease Control and Prevention, 2010 y Parés, 2005) mencionan la prevención e intervención escolar y familiar como primordiales, ya que estos son los espacios en los que conviven los chicos (as) y donde hay más factores de riesgo.

En México la Secretaría de Educación Pública ha implementado diversos programas para combatir la violencia escolar como el de “Escuela Segura”, cuyo propósito es mantener las escuelas de educación básica como un espacio seguro, libre de violencia y adicciones.

Asimismo la implementación de reformas a la Ley General de Educación y una propuesta de Ley General para prevenir, atender y erradicar el Bullying en las escuelas presentadas por Grupos Parlamentarios que conforman la LXI Legislatura (Gamboa y Valdés, 2012).

La CNDH (2012) también ha participado en contra del Bullying con una campaña para abatir y eliminar el acoso escolar, enseñando a los profesores y directivos escolares herramientas para fomentar un ambiente de respeto entre los niños.

Por otra parte el Foro Europeo para la Seguridad Urbana, una Organización no Gubernamental de 300 autoridades locales, cree que es importante la intervención local para tratar la violencia escolar, afirma que beneficiaría a los habitantes de esa zona, y recomienda “pensar globalmente” pues así a nivel nacional o

internacional podrían resolverse problemas que puedan tener las mismas características en violencia escolar que las de nivel local. Así mismo, pide que en la práctica de cualquier estrategia de prevención debe ser realizada en un contexto de diálogo democrático que respete la diversidad cultural, económica y sociológica de los actores (Ortega, Mora, Joaquin y Jager, 2007).

### **3.1.1 Enfoques y Modelos de Intervención.**

En la literatura relativa al tema del acoso escolar, se pueden identificar diversas alternativas de solución, las cuales están enmarcadas en modelos de intervención moralistas y legalistas o punitivos.

- Enfoque Moralista

Estos enfoques centran su actuación sobre quien ejerce la agresión y pretenden hacerle reflexionar sobre los aspectos morales de su conducta. De este modo, el objetivo es inculcar los valores que la escuela defiende en quienes no los han adquirido todavía.

La efectividad de estos modelos está condicionada por la capacidad de la autoridad moral para transmitir los valores, y del nivel de receptividad del alumnado. Es un enfoque que no está interesado por averiguar los motivos que tuvo el agresor/a para actuar, no busca puntos comunes con éste/a para discutir y debatir.

- Enfoque Legalista o punitivo

Éste basa su virtualidad fundamentalmente en las sanciones y los castigos, imponiendo la ley sobre aquellos que rompen o trasgreden alguno de sus preceptos. Este enfoque se basa en la aplicación de los reglamentos que regulan

los Centros Educativos. Las medidas que se toman son castigos para después de la clase, quedarse sin recreo, multas, expulsiones, trabajo para casa, detenciones, procesos judiciales e incluso, si los hechos lo requieren, internamiento en un centro específico.

Ambos enfoques basan sus soluciones en la perspectiva del déficit al evaluar el fenómeno del Bullying como una “carencia” que poseen los personajes que participan en él (agresor/a, la víctima, y a los testigos/as). Estos déficits hay que compensarlos, en el caso del agresor/a, mediante el adoctrinamiento moral (en el caso del enfoque moral) y mediante la disuasión del castigo y sus consecuencias (según el enfoque punitivo). En cualquier caso, se trata de un modelo que sitúa en los agresores/as el problema, con la consiguiente culpabilización, favoreciendo respuestas poco integradoras de la conducta.

Por otro lado, de acuerdo con Letamendia (2002) Olweus, en 1973 diseñó un cuestionario: Abusón-victima y en 1983, a partir de los resultados de dicho cuestionario, elaboró un modelo de intervención dirigido a 4 niveles: concientización e implicación colectiva, medidas de atención dentro del centro, medidas de aula y medidas individuales.

Años más tarde en Inglaterra, Smith y Sharp (1993) crean el Modelo Sheffield, el cual hace hincapié en la necesidad de confeccionar un código de conducta o un reglamento de centro específico contra abusos entre iguales. Los autores aconsejan la formación de comités integrados por profesores, familiares y alumnos, para analizar los problemas curriculares a la par de estrategias como la educación de valores con utilización de videos, obras literarias, etc., también se contempla un trabajo directo con los alumnos en conflicto (Letamendia, 2002).

Otra forma de afrontar el Bullying, es la aplicada en países nórdicos de Europa, tal es el caso de los “bully coufls” o tribunales escolares; en ellos se analizan los

casos de abuso que se hayan presentado en la escuela y se buscan alternativas de solución (Menéndez, 2004).

Así, diversos autores han señalado que para poder intervenir en la problemática del Bullying es necesario reducir los factores de riesgo y promover factores de protección, en varios niveles de influencia, de esta forma podemos identificar dos modelos básicos de intervención:

a) El Modelo interaccional que enfatiza la importancia de la interacción de factores individuales a nivel familiar, escolar y otros. La idea es identificar los patrones de comportamiento agresivo y violento en la infancia y la adolescencia (Patterson, 1989; Pepler y Slaby, 1994 citados en Verlinden et al. 2000).

b) El Modelo transaccional ecológico asume que las alteraciones en el comportamiento no sólo descansan sobre el individuo. Se cree que todo individuo se desarrolla en función de las particularidades individuales (por ejemplo, género, temperamento, habilidades sociales, factores biológicos), pero también influenciado por la naturaleza del contexto en el que resida (familia, compañeros, escuela, sociedad) y por los procesos o las interacciones que representan el desarrollo a cambiar (Webber, 1997; Bronfenbrenner 1979 y Patterson, 1992 citados en Verlinden et al. 2000).

Respecto al modelo ecológico, Valadez (2008) señala que el conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, influyen en el individuo. Tal es el caso del mesosistema que explica las interrelaciones (en su conjunto) en los que participa el individuo (familia-colegio; trabajo-vida social).

Enseguida está el exosistema o estructuras sociales, que lo integran contextos mas amplios que no contienen en si mismas a las personas como sujeto activo

pero que influyen en los contextos específicos que si lo contienen (sistema político, económico y medios de comunicación).

Por último está el macrosistema el cual consiste en la globalidad de las fuerzas sociales, políticas y económicas que operan en la gran sociedad, que influyen en la mayoría de todos los sistemas mencionados. Lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad.

Tal perspectiva de niveles de sistemas considera el impacto de múltiples condiciones ambientales sobre el desarrollo físico, emocional y sobre el bienestar social de un individuo en un periodo de tiempo (Novilla, 2006 citado en Valadez, 2008). Se asume que la presencia de una o mas disfunciones en los sistemas, que de acuerdo con el modelo ecológico sistémico, influyen en el desarrollo humano, genera un desequilibrio en el desarrollo psicosocial que conduce a un incremento de riesgo para la presencia de acoso escolar.

Adicionalmente al ser el Bullying un proceso grupal, se trata de implicar a todos para encontrar una solución y conseguir que se detenga tras la implementación de algunas medidas para mejorar la calidad del ambiente escolar. Así el (la) agresor/a debe ser exhortado/a a comprometerse, la víctima a contar cómo se siente cuando es agredido/a, así como al grupo de iguales que mantiene y soporta lo que sucede, las familias y el equipo docente (Avilés, 2003).

Ortega et al. (2005) a partir de su investigación sobre violencia, maltrato y adicción, afirman que las intervenciones que han probado mejores resultados son las que involucran a toda la escuela y a su comunidad; por lo que asignan la más alta prioridad al logro de una mejora académica, ofreciendo a sus maestros sólidas opciones de actualización y de familiarización con innovaciones pedagógicas de punta. Las comunidades discuten y pactan reglas; estudiantes, padres y

profesores trabajan en equipo, en tanto que el director logra un fuerte liderazgo sobre el proceso.

### **3.1.2 La Prevención del Bullying.**

Como ya se ha mencionado, se ha recomendado atender el problema de acoso escolar a partir de dos líneas de intervención: la escolar y la familiar. La intervención escolar debe incluir a los niños protagonistas del Bullying y al grupo de clase. De esta manera, se propone que todo proyecto de intervención considere el niño-víctima, los agresores y el grupo-clase, esto a través de acciones coordinadas desde el profesorado, los padres y la dirección escolar (Parés, 2005).

Del mismo modo, en lo que se refiere a la prevención del acoso escolar, la alternativa viable debe considerar la educación de la autoconciencia emocional, el control emocional, la autoestima, las habilidades sociales positivas, resolución de conflictos y trabajo en equipo. Así, ayudando a los niños a desarrollar habilidades sociales, se tendería a mejorar la interacción con otros.

Algunos programas preventivos incorporan la enseñanza didáctica, modelado y rol para mejorar la interacción social, enseñan métodos no violentos para resolver conflictos y fortalecen las creencias no violentas entre los jóvenes (Centers for Disease Control and Prevention, 2010).

Del mismo modo se propone que ya que la escuela se encuentra inmersa en una comunidad, es importante implementar estrategias que consideren el entorno, aumentando la participación de la comunidad, proporcionando la supervisión a través de programas extraescolares y recreativos; reducir el acceso de los jóvenes



al alcohol y las drogas; y mejorando las viviendas y oportunidades de empleo en las zonas (Centers for Disease Control and Prevention, 2010).

La idea anterior está apoyada en los resultados obtenidos de la encuesta realizada por la División de psicología de la Universidad de Alfred, en la que los estudiantes encuestados señalaron que para detener la violencia escolar se requería de “atención” (respuesta más popular: 23%), los estudiantes mencionaron la necesidad de que sus profesores se preocuparan por ellos y se involucraran emocionalmente en sus vidas, querían profesores para ser sus amigos, asesores y confidentes.

El 12% de los encuestados indicó que querían maestros y personal que tuviera un papel más activo en sus vidas y no sólo en el aula; solicitaron intervención para informar de posibles problemas a las autoridades competentes (los funcionarios de la escuela, policía, etc.) o detener chicos de acoso y burlas de otros estudiantes (Gaughan et al. 2001).

De esta forma, es claro que el papel del profesorado es crucial en la prevención y en la intervención directa. Según Avilés (2003), aspectos como la detección precoz, la derivación de casos, la participación en la formación, el entrenamiento de grupos de alumnado como mediadores, consejeros, ayudantes de recreo, tutores, etc., deberían ser centrales en el afrontamiento del Bullying. Merino (2008) las llama redes de apoyo las cuales son muy importantes para afrontar situaciones conflictivas en las aulas.

Algunos factores que se reconocen como influyentes de la convivencia escolar son:

a) El sentido de pertenencia a la escuela, el cual sólo puede surgir en un clima de seguridad y confianza. Dado que las relaciones interpersonales adecuadas

contribuyen en el bienestar emocional, es imperativo que los estudiantes se sientan parte de un grupo.

b) La forma de organización de la escuela, pues en tanto las actividades de todos los integrantes estén claramente planteadas y las normas de convivencia (explícitamente planteadas) se ajusten a los objetivos educativos, a la filosofía del plantel y sus valores, la convivencia escolar no se verá afectada.

c) Las características de los(as) docentes; si éstos son capaces de brindar confianza, y tienen la sensibilidad para detectar las dificultades tanto como las capacidades de los estudiantes, así como la habilidad para hacérselas saber, la convivencia escolar se verá beneficiada.

Varios autores (Catalano y Hawkins, 1999; Howell, 1997; Rutter, 1985; Garnezy, 1985 citados en Verlinden et al. 2000) explican que mientras que los factores de riesgo operan directamente, los factores de protección operan indirectamente a través de la interacción con los de riesgo, mediando y moderando sus efectos.

Los mencionados autores, han identificado tres clases de factores de protección: a) los inherentes a la persona, b) los relacionados con el desarrollo de la vinculación social y creencias saludables y c) las normas de comportamiento.

Los factores de protección individuales para los niños incluyen inteligencia, orientación social positiva y temperamento resistente. En los factores de enlace social destacan las relaciones afectivas cálidas, apoyo de familiares u otros adultos; así como el desarrollo del compromiso mediante el fomento de valores prosociales e incluso con el apoyo de organizaciones religiosas.

En los individuos que exhiben comportamientos prosociales disminuye la probabilidad de aprender comportamientos violentos, así como el consumo de drogas.

De manera similar, Parés (2005) recomienda algunas pautas, para con los diversos implicados, que conviene que los docentes atiendan para intervenir dentro de sus aulas:

a) Con la víctima:

Adoptar medidas de protección cuya aplicación ha de pactarse con el menor (siempre bajo supervisión de algún adulto, no dejarle solo en el patio, en los lavabos, etc.). Primero hay que ayudar al menor a aceptar su situación: evitar la negación y la huida así como trabajar la auto-inculpación; a través de charlas tutoriales, transmitir el mensaje de que el menor no tiene la culpa por ser agredido ni por necesitar protección; y realizar actividades que contribuyan a que aumente la autoestima del niño-víctima y fomentar la valoración de su imagen pública (darle responsabilidades especiales en clase).

b) Con los agresores:

En primera instancia transmitir el mensaje claro que no se va a permitir más violencia y explicitar las medidas correctoras si ello continúa; indagar y discernir quién instiga el acoso de quienes lo secundan; potenciar la responsabilidad de las propias actuaciones, que van desde pedir perdón al niño-víctima hasta acciones concretas de compensación (de forma individual y no grupalmente). Estas actuaciones han de ser supervisadas por un adulto y valoradas por el niño-víctima para que no reviertan en agresiones sutiles; y romper la unidad del grupo (ello se puede conseguir a través de la inclusión de sus miembros en otros grupos: de estudio, deportes).

c) Grupo-clase.

Potenciar la recuperación de la capacidad de reaccionar frente al grupo acosador, ya sea a través de la denuncia pública en las tutoriales, o privadas con algún profesor o anónimas a través del buzón de denuncias. Es importante la creación de grupos *anti-bully* en la escuela y el fomento de valores de convivencia ya que éstos han sido destruidos, se considera muy útil la elaboración de trabajos sobre ética, violencia, coraje, espíritu crítico y las posteriores exposiciones en clase; favorecer actuaciones que ayuden a la inclusión del niño-víctima en la dinámica de la clase, el aumento de tareas de responsabilidad dentro del aula ayudará al fomento de la imagen pública del niño-víctima. Bosch (1997 citado en Last, 2001) recomienda que al producirse una infracción en la escuela, todos tengan claro que no se tolerará la desobediencia. Cuando se comete un delito todos deben conocer las consecuencias.

### **3.1.3 Programas escolares para combatir el Bullying.**

La UNESCO, considera que para la formación integral es primordial el fomento de habilidades y valores que permitan propiciar el buen desarrollo de niños, niñas y jóvenes, estableciendo que en 1994 la educación a lo largo de la vida debe basarse en cuatro pilares (S.E.D.F, 2010):

- Aprender a conocer, combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone, además, aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- Aprender a hacer, a fin de adquirir no sólo una calificación profesional, sino una competencia que capacite al individuo para hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo.

- Aprender a convivir juntos(as), desarrollando la habilidad para comprender a los otros(as), realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos, respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.
- Aprender a ser, mediante el desarrollo de la capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal.

De manera similar, en el actual Plan de estudios de Educación Básica (preescolar, primaria y secundaria), se señala la importancia de abordar temas de relevancia social en cada uno de los niveles y grados, favoreciendo aprendizajes relacionados con los valores y actitudes positivas, sin dejar de lado conocimientos y habilidades.

Algunos programas que apoyan el Plan de estudios son:

a) Programa “Formación en valores” (SEP, 2012).

En éste se plantea a la escuela como el ambiente propicio para fomentar el valor de la convivencia armónica, la importancia del respeto a la legalidad, y el alcance de la libertad individual.

b) Proyecto “Contra la violencia, eduquemos para la paz” (SEP, 2003)

Representa una alternativa para que las comunidades escolares aprendan a enfrentar de manera no violenta y creativa, los conflictos que se presentan en la vida cotidiana escolar, familiar y comunitaria, parte de la idea de resolver los conflictos de manera pacífica para fortalecer la autoestima, la confianza, el manejo adecuado de las emociones y sentimientos, para tener un pensamiento crítico y creativo; para una comunicación asertiva, para tomar las decisiones más convenientes en un ambiente de ayuda, cooperación y solidaridad.

Del mismo modo impulsa el fortalecimiento de las actividades deportivas para favorecer la sana disciplina, el incremento de la autoestima, y el desarrollo de habilidades destinadas a la convivencia.

c) Programa para prevenir el delito y las adicciones (GDF, 2003)

Campaña de difusión dirigida a la comunidad escolar en zonas de riesgo, talleres para padres sobre la prevención y el manejo de adicciones, de violencia y abuso sexual. Del mismo modo, plantea la capacitación a directivos y profesores sobre la prevención, el manejo de la violencia y de las adicciones, así como la investigación aplicada sobre drogadicción (encuesta a estudiantes de secundaria).

d) Programa radiofónico “Ombligos al sol” (Population Communications International, 2002).

Emisión dirigida a adolescentes urbanos, realizada por otros jóvenes, en la que se ofrece educación sexual y de prevención de las adicciones a través de relatos y de debates.

e) Programa “Escuela segura, sendero seguro” (SEP, 2002).

En éste se propone la vigilancia policial en los circuitos escolares. En una de las delegaciones con mayor índice de peligrosidad (Iztapalapa) se atienden 15 circuitos con 129 escuelas y más de 50 mil alumnos beneficiados. Incluye también la revisión de mochilas a los estudiantes, con base en la solicitud de los padres de familia, así como el mejoramiento de la infraestructura urbana (senderos seguros), que incluye alumbrado público, poda de árboles y bacheo.

En todos los planes y programas, se hace referencia a la atención de la diversidad, la equidad de género, la educación para la salud, la sexualidad, la educación ambiental para la sustentabilidad, la prevención de la violencia escolar –bullying–, la educación para la paz y los derechos humanos, así como la educación en valores y ciudadanía (Diario Oficial de la Federación, 2011).

Respecto a los programas para prevenir y atender los problemas de acoso escolar, Last (2001) señala que en éstos deben establecerse diversas estrategias para ayudar a los jóvenes a aprender formas para manejar los conflictos de manera no violenta. Del mismo modo, el mencionado autor señala que toda la comunidad educativa (docentes y padres de familia, entre otros) debe estar atenta para detectar signos de comportamiento inusual y solucionarlo antes de se llegue a una violencia incontrolable.

Además, Avilés (2003) y Alcántara (2009) señalan que los docentes y otros profesionales que laboran en las instituciones educativas (tutores, asesores, directivos, promotores, etc.) deben de tener claro lo que representa el bullying, sus manifestaciones y sus significados, así como la habilidad para diseñar programas escolares apropiados, por lo que sugieren:

- Analizar los comportamientos de los alumnos en clase y en otros sitios fuera del aula (en los recesos, espacios abiertos, a la salida del centro, etc.
- Abrir espacios para que los alumnos puedan manifestar cuando ellos o los compañeros(as) estén padeciendo de acoso escolar.
- Tener claridad de los sitios a los que se puede acudir para pedir orientación y asesoría (para los mismos profesores, los alumnos e incluso para los padres).

- Saber que pueden consultar a los compañeros o a personal especializado (psicólogos por ejemplo)
- Adoptar una actitud propositiva hacia el fenómeno y tener claro que es primordial fomentar una cultura antibullying en el centro.
- Tener claro que es importante mantener una postura firme frente al abuso y la violencia, tanto como mantenerse abierto a la comprensión de los factores que influyen en ciertos comportamientos.

De esta forma, se considera fundamental para la atención y prevención de la violencia, la participación de los docentes, tutores y otros profesionales que laboran en las instituciones educativas; esto incluye la forma de enseñar, las relaciones que establecen con los(as) alumnos(as), y la forma de intervenir ante los problemas.

Adicionalmente, para que la escuela represente un lugar de protección, los programas de desarrollo y formación docente deben potenciar el uso de estrategias pedagógicas en las que la prioridad sea el reconocimiento de la individualidad y de las cualidades, antes que las limitaciones (Silas, 2008; Miranda, Jarque y Tárraga 2005 citados en La Secretaria de la Educación Pública del Distrito Federal, 2010).

De manera diferente, Varela (2007) señala que los programas anti-Bullying pueden ser de tres tipos:

1. Sistemas de intervención individual:



En éstos se trata de trabajar específicamente con la víctima, con el objetivo de ayudarlo a desarrollar estrategias de afrontamiento, de empatía, de asertividad, resolución de conflictos, etc.

## 2. Sistemas de apoyo y mediación de pares:

Estos programas consisten en modos de insertar a los pares como partes integrantes de la intervención, a través de sistemas de mediación, grupos de ayuda de pares, tutores, consejería, y otros.

## 3. Programas en la totalidad del colegio (“whole school approach”):

Como su nombre lo indica, se trata de trabajar con todos los que participan en un centro escolar y puede abarcar a los anteriores, en los diversos niveles del colegio. Este tipo de programa suele tener el rasgo diferenciador que implica reformular una parte importante del centro educacional en aras de la generación de una cultura de la solidaridad, el respeto y el buen trato. Es decir, que aquí se inserta el programa anti-violencia, no como una acción, o actividad, o capacitación aislada, sino como un aspecto nuclear de la organización del colegio; transformándose en efectivas prácticas de gestión escolar. Los niveles en los que opera suelen ser: intervenciones para la toma de conciencia de la situación de convivencia y violencia del colegio; en el conjunto del colegio; sólo en el salón de clases; e intervenciones con la familia.

Diversos autores coinciden en los requisitos que deben de reunir estos programas para que sean efectivos (Smith, Pepler y Rigby, 2004; Smith, Ananiadou, y Cowie, 2003; Mytton, 2002; Stevens, de Bourdeauhuij, y van Oost, 2001; Rigby, 2002; Varela y Tijmes, 2007 citados en Varela y Lecannelier, 2007):

- Debe existir compromiso, sistematización, seriedad y rigurosidad de todos los implicados en la implementación del programa.
- Debe haber coordinación entre los docentes y autoridades para trabajar la prevención e intervención del acoso escolar.
- Debe considerarse cuidadosamente la duración del programa.

### **3.1.4 La Intervención en la Familia.**

La intervención familiar debe de incluir a la familia de la víctima, del agresor y de los cómplices del agresor, donde las intervenciones serán diferentes para cada una de ellos (Pares, 2005).

De acuerdo con el Centers for Disease Control and Prevention (2010) las intervenciones centradas en la familia tienen como finalidad mejorar las relaciones entre los miembros, y existe evidencia creciente que estas intervenciones, (en especial las que se inician de manera temprana) pueden tener efectos sustanciales para la prevención de conductas violentas en el hogar y en la escuela. Del mismo modo, mejoran significativamente el rendimiento y asistencia a la escuela y disminuyen la probabilidad del uso de drogas.

Al respecto, Parés (2005) sugiere que dichas intervenciones deben realizarse a cargo de un tutor, preferentemente por un psicólogo escolar, considerando los siguientes aspectos, con base en los que participan:

- a) Padres y niño(a)-víctima.

Esta intervención deben basarse en dos premisas principales: contener la angustia del niño y la de los padres, y ayudar a los padres a no buscar culpables.

b) Padres y niño(a)-agresor.

La intervención debe dirigirse al reconocimiento de que tienen un grave problema que resolver. Debe basarse en las premisas de no permitir ni consentir más agresiones y en la necesidad de recibir atención terapéutica especializada (eso ayuda al reconocimiento que el problema de la violencia tiene su origen en el seno familiar y no en el escolar).

c) Padres y niño (as) cómplices del agresor:

La intervención debe ser guiada a que los niños cómplices de agresiones a la víctima desarrollen la habilidad para relacionarse de otras formas, para ello es básico que colaboren en pedir perdón a la víctima.

Estos padres deben ayudar a sus hijos no permitiéndoles más agresiones mediante el auto-control de la violencia, fomentando su autoestima y el desarrollo de un criterio propio que les proteja del sometimiento grupal y les facilite la inclusión en el grupo-clase de forma individual. En algunos casos también requerirán tratamiento terapéutico.

### **3.1.5 Profesionales que pueden contribuir en atender-resolver el acoso escolar.**

Algunos profesionales como: neuropsicólogos, pedagogos, docentes, médicos y psicólogos se han ocupado en atender la violencia escolar, enriqueciendo el campo de acción ante este problema.

Los neuropsicólogos según Cerda (2011) se han interesado por el acoso escolar encontrado que los niños y adolescentes tienen poco control racional sobre el emocional debido a que su lóbulo frontal no está desarrollado, provocando reacciones agresivas, estallidos emocionales, maltratos hacia ellos y otros, siendo

probable que sean agresores o víctimas de Bullying; así que para la madurez de los lóbulos pre frontales recomiendan:

- la relación con otras personas, lo cual fortalecerá el juicio ético, empatía, acciones altruistas, etc.
- una alimentación sana en los primeros años de vida intrauterina y al nacer, rica en: proteínas que se encuentran en la carne en general, las aves de corral, el pescado, la soya, los huevos y los productos lácteos; ácidos grasos insaturados presentes en el aceite de oliva, girasol o maíz; vitaminas A, B y C que se hallan en las frutas y verduras, cereales, la carne, el pescado y los huevos; minerales como el hierro, en verduras de hoja verde, legumbres, cereales y frutos secos.
- información adecuada por parte de sus mayores y de su medio social, pues de ellos dependerán sus pensamientos, creencias y la manera de comportarse.

Por otra parte, la intervención de los pedagogos se ha basado en la relación del Bullying con el fracaso escolar, ya que el aprendizaje se ve afectado por la agresión física y verbal, aumentando las necesidades educativas especiales. Las causas del fracaso en la escuela pueden ser de diferente índole, es necesario investigar las razones cognoscitivas y emocionales que orillan al fracaso; por lo que piden que los profesionales de educación estén preparados para solucionar las problemáticas que surjan en la familia, escuela y comunidad (Barría, Matus, Mercado, y Mora, 2004).

La intervención de los docentes según el método de acción propuesto por Olweus (1998 citado en Celayia, sin año) se ha basado en el fomento de un ambiente cálido en el aula, preocupándose por los intereses de los niños; definiendo junto con el grupo las conductas aceptadas y rechazadas, así como las consecuencias ante el incumplimiento de ellas e involucrándose con los alumnos de manera positiva y permanente.

En el área médica, se ha tratado casi siempre de la atención a la víctima y su rehabilitación, por lo que se debe poner énfasis en las etapas de promoción y prevención, única forma de disminuir el impacto de la violencia en la sociedad. Ya que por mejor instrumentado que esté el tratamiento y rehabilitación de las víctimas, seguirán existiendo víctimas en forma creciente si no se apunta a formas de promoción y prevención, por ejemplo, impartiendo pláticas informativas orientadas a la “no violencia” a los alumnos; además de dar seguimiento a la salud de la comunidad escolar con revisiones ocasionales para saber si están siendo partícipes de algún acto violento (Berro, sin año).

La intervención psicológica también es otra posibilidad, ésta puede consistir en programas que ayuden a los niños a evaluar de manera mas precisa las relaciones con sus pares: se les puede pedir que participen en juegos de roles o que analicen situaciones hipotéticas de encuentros negativos, como sucede cuando un compañero se mete en la fila delante de ellos. En algunos programas los niños ven filmaciones de interacciones apropiadas con los pares, luego se les pide que hagan comentarios al respecto y digan que aprendieron de lo que vieron (Ladd, Buhs y Troop, 2004, citados en Santrock, 2004).

Otros programas pueden centrarse en desarrollar habilidades sociales; éstos han demostrado tener éxito al incrementar la aceptación social, la autoestima, a disminuir la depresión y ansiedad en los niños rechazados por los pares. En estos programas generalmente se incluye la habilidad para manejar las emociones, mejorar las habilidades pro-sociales, lo que les permite convertirse en mejores comunicadores y lo que les conviene hacer para establecer compromisos y negociar (DeRosier y Marcus, 2005 citados en Santrock, 2004).

La intervención sobre el acoso entre iguales en el contexto escolar por parte de la jurisdicción de menores debe contemplarse como una respuesta adicional a la dada por el centro educativo. Si los hechos son denunciados y una vez conocidos por el Fiscal, han de tener una respuesta adecuada desde el sistema de justicia juvenil. La respuesta al acoso escolar desde la jurisdicción de menores debe girar

sobre tres ejes: la protección de la víctima con cesación inmediata del acoso, la respuesta educativa-sancionadora al agresor, modulada según sus circunstancias psico-socio-familiares, la entidad de los hechos cometidos, la reparación de daños y perjuicios por parte del agresor (Rabazo y Moreno, 2006).

Los profesionales que contribuyen en la intervención del Bullying deben dar importancia y refuerzo a aspectos que según Vives (2007) determinan la vulnerabilidad del individuo ante los factores estresores como:

- **La Autoestima:** Es el juicio personal de valía que es expresado en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo. Distintos autores coinciden en cuanto a la relación existente entre el nivel de autoestima y la tolerancia al estrés; esta relación se vincula con la incidencia que tiene la autoestima sobre algunas de las variables que reflejan el tipo de transacción que los sujetos mantienen con su ambiente y la respuesta de ellos a determinadas exigencias, así como con la posibilidad o las expectativas de control de los contextos o situaciones de estrés. El nivel de autoestima del sujeto matiza el tipo de respuesta y de afrontamiento que presenta en situaciones de estrés.
- **El Control:** Es una de las variables más importantes en cuanto al manejo de las situaciones de estrés. Tener o percibir algún control sobre las situaciones o eventos estresores aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de sus efectos negativos. Los sujetos que se perciben como portadores de una baja capacidad de control del medio suelen ser más vulnerables en su afrontamiento a los eventos estresores.
- **El Afrontamiento:** Puede ser considerado como un mediador de la reacción emocional frente a situaciones estresoras. Incluye mecanismos de defensa clásicos, así como diversas conductas o estrategias para enfrentar los estados emocionales negativos, solucionar problemas, disminuir la activación fisiológica, etc. Según se ha señalado, las principales funciones del afrontamiento son:

Intentar la solución del problema; regular las emociones; proteger la autoestima y manejar las interacciones sociales. El tipo de afrontamiento (centrado en el problema o centrado en la emoción) en sí mismo no resulta bueno ni malo, sino que depende de su correspondencia o pertenencia al contexto y la situación. Cuando esto no es así, aumentan la vulnerabilidad y las posibilidades de enfermar. Lo importante es que el sujeto desarrolle una actitud ante los problemas y situaciones estresoras que lo lleven a buscar, en cada caso, aquella manera de afrontarla de la forma más realista de acuerdo con las demandas de ajuste que se requieran.

- **Apoyo Social:** El valor de los contactos sociales positivos son un elemento protector para el ser humano. El apoyo social actúa como modulador del estrés, su presencia y su percepción aumenta la sensación de control y dominio ante situaciones estresoras, ofrece una guía y orientación para acción, contribuye a identificar recursos personales y sociales, ofrece retroalimentación sobre conductas que mejoran la competencia social.

El apoyo social puede ser un factor modulador del estrés importante para aquellas personas que viven bajo situaciones estresantes, pues practican más ejercicio físico y consumen menos tabaco o alcohol cuando gozan de un nivel elevado de apoyo social, en contraste con aquellas que cuentan con poco o ningún apoyo social (Addler y Matthews, 1994 citados en Becoña et al. 2004).

- **Fortaleza Personal:** Esta se refiere a la personalidad resistente o conocida como resiliencia, en donde se consideran aspectos como: grado de compromiso que los sujetos asumen con lo que emprenden, la tendencia a evaluar las dificultades como reto, como algo que pone a prueba sus capacidades y no como amenaza; el sentimiento de control sobre las propias circunstancias y la tendencia a enfocar los problemas de forma realista y con optimismo, centrado en la acción y la búsqueda de alternativas variadas de posibles soluciones.

### **3.2 Relaciones interpersonales libres de violencia como parte de un estilo de vida saludable.**

Es claro que para erradicar el Bullying es necesario propugnar relaciones interpersonales libres de violencia; y una de las maneras a través de las que es posible desarrollar una sana convivencia entre pares es mediante el desarrollo de estilos de vida saludables, entendiendo que salud no sólo implica ausencia de enfermedad, y que abarca las tres esferas del desarrollo: biológico, mental y social; sino que es y debe ser considerada como un derecho humano fundamental (Gómez, 2009).

La calidad y el estilo de vida de las personas son dos términos que se encuentran asociados, pues menciona Grimaldo (2010) no puede entenderse la calidad sin la presencia de prácticas habituales sanas. Es así que una forma de vivir saludable seguramente permitirá tener calidad de vida esperada.

Como ya se mencionó en otro apartado, la calidad de vida de un individuo es un aspecto que se ve influido de manera compleja por la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, y las características del entorno. Aunque también la espiritualidad, religiosidad y las creencias pueden contribuir para que una persona tenga o crea que su vida es de calidad (Camfield y Skenvington, 2008 y Whoqol, 1995 citados en Grimaldo, 2010).

En lo que se refiere al estilo de vida, es claro que éste determina la forma en que toda persona se desenvuelve dentro de la sociedad. Este modo de vivir responde a las inclinaciones y tendencias personales, incluso a los impulsos que van más allá de la conciencia. De la Torre y Tejada (2007) consideran que los “estilos de vida” marcan nuestra manera de ser y de actuar.

Hablar de “estilo de vida saludable”, en palabras de Vives (2007) es hacer referencia a comportamientos que incluso disminuyen el riesgo de enfermar, tal



es el caso del control de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, adecuada hora de sueño y de distracción, el control y evitación del abuso de sustancias como cafeína, nicotina y alcohol, una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, entre otros.

Por lo que las relaciones interpersonales deben ser de colaboración, basada en el respeto de los derechos, deberes y en la solución de conflictos, entre todas las instancias y miembros de la comunidad educativa, donde la convivencia escolar este constituida por relaciones interpersonales democráticas entre todos los miembros de la comunidad escolar que favorezca un estilo de vida ético y promueva la formación integral de los alumnos (Benites et al. 2012).

### **3.3 Acciones para combatir y prevenir la presencia del acoso escolar fomentando estilos de vida saludable.**

La promoción de la salud es un tema prioritario en la psicología y se refiere al desarrollo, prevención y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable. El reto esencial que tiene la psicología en el campo de la salud es demostrar repetidamente, de manera clara que puede contribuir en la reducción de la morbilidad y mortalidad, de enfermedades propias de los países desarrollados.

Y como los comportamientos saludables y no saludables no ocurren en el vacío, es necesario analizar los contextos en que tienen lugar para entenderlos. Estos contextos comprenden una constelación de factores personales, interpersonales, ambientales, institucionales, que incluyen aspectos como política pública, ambiente físico y social, prácticas institucionales e influencias interpersonales (Winett, King y Atman, 1989 citados en Becoña et al. 2004).

La investigación epidemiológica afirma que la causa de muerte en la sociedad es conductual, por lo que los individuos son responsables de su salud, pero también dependen de factores sociales (económicos, políticos, etc.) (Marks, Murray, Evans, Willig, Woodall y Sykes, 2005).

Por lo tanto, Taylor et al. (1997 citados en Marks et al. 2005) describen las características de un ambiente no sano el cual amenaza la seguridad, socavan la creación de relaciones y vínculos sociales, además de ser conflictivos, abusivos o violentos. En contraste, un ambiente sano es aquel que da seguridad, oportunidades para la integración social, y posee la habilidad para prevenir y controlar aspectos que lo pueden dañar. Estas condiciones pueden favorecer o desalentar los estilos de vida saludables, por ejemplo; una comunidad con instalaciones de juego deficientes o con un índice alto de inseguridad en sus calles, no motiva la actividad física de sus habitantes.

El trabajo de prevención e intervención no está en reprimir ni educar contra el Bullying sino en educar para la convivencia saludable, pues la convivencia en la escuela exige el respeto mutuo entre sus miembros y la aceptación de normas comunes, de opiniones divergentes y de estilos de vida diferentes; así como, la resolución por medios no violentos de los desacuerdos, tensiones y disputas. Implica una coexistencia y tolerancia del otro y de los otros. Es importante enseñar la convivencia “conviviendo”, es decir, llevarlo a la práctica con la experiencia para edificar una cultura pacífica de buen trato, de respeto y democrática. Si la convivencia se enseña como un simple contenido curricular, sólo se estará sembrando una cultura informada (Benites et al. 2012).

Es por ello importante educar la inteligencia emocional, Álvarez (2001 citado en Benites et al. 2012) la cual propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo de tal forma que esté preparado para afrontar los retos de la vida diaria, lo cual incluye el desarrollo de competencias emocionales (actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc.) y su aplicación en las situaciones de la vida que posibiliten la mejora de las relaciones con los demás.

## **MANUAL “FOMENTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA COMBATIR EL BULLYING.”**

---

Tomando como base que la presencia de Bullying en el entorno escolar es un factor que interfiere en la calidad de vida de los escolares, en esta sección se presenta un manual dirigido a docentes, directivos, orientadores, promotores de la salud y demás personal del centro escolar, quienes consideren que mediante el fortalecimiento de los estilos de vida es posible contribuir en la atención y prevención del Bullying.

Es así que se plantea que mediante el diseño de un taller para alumnos y padres de familia, que busque tender hacia una cultura de la salud, es posible fomentar comportamientos saludables, los que a su vez conducirán a la disminución de los índices de acoso escolar.

### **4.1 Aspectos Metodológicos.**

Considerando que un taller es un espacio de aprendizaje colectivo en el que los participantes tienen la oportunidad de compartir experiencias e información, confrontar ideas, analizar casos, participar en situaciones simuladas y en diversas formas de expresión que le lleven a reflexionar sobre un tema en específico (Diamonstone, 2001), es importante su ejecución en la comunidad escolar para tomar acciones sobre una vida saludable erradicando el Bullying, ya que la comunicación e información son primordiales.

Creaga, Sica, Cirillo y Da Luz (2006) afirman que en un taller se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión predominando el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata entonces de un “aprender haciendo”, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una

tarea conjunta. Por lo tanto tiene como cometido dar respuesta a preguntas planteadas en las consignas de trabajo, teniendo en cuenta la opinión de todos los miembros del grupo, para llegar a una toma de decisiones colectiva.

Es así que se propone organizar un espacio en el que los participantes: alumnos, padres de familia, o docentes, reflexionen críticamente para atender una necesidad, en este caso la cuestión del acoso escolar.

A continuación se presenta una programación de algunas sesiones del taller, las cuales deberán ser valoradas con base en la población a la que van dirigidas, los tiempos, espacios, entre otras cosas.

Conviene que una vez establecido lo anterior, se fijen y acuerden los objetivos con los participantes, determinando las actividades por sesión, así como los mecanismos de evaluación de progresos y logros.

#### **4.2 Aspectos Teóricos.**

El presente manual está dirigido a los profesionales de la salud y docentes interesados en combatir el Bullying mediante el fomento de hábitos saludables, y a quienes se les recomienda, analizar las concepciones sobre calidad de vida y estilo de vida de los participantes, guiándolos en la reflexión, pues las creencias sobre lo que representa “saludable” o “hábito” puede no corresponder con lo que representa el bienestar personal.

Ya que el Bullying es un fenómeno que afecta la calidad de vida, se deben conocer los elementos de los que se compone para prevenir e intervenir, a partir de la concientización y sensibilización de la comunidad escolar (padres de familia, alumnos y docentes).

- **Calidad de vida y estilo de vida.**

La calidad de vida de un individuo es influido de manera compleja, por la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, y las características del entorno. Aunque también la espiritualidad, religiosidad y las creencias pueden contribuir para que una persona tenga o crea que su vida sea de calidad (Camfield y Skenvington, 2008 & Whoqol, 1995 citados en Grimaldo, 2010).

En lo que se refiere al estilo de vida, es claro que este determina la forma en que toda persona se desenvuelve dentro de la sociedad. Este modo de vivir responde a las inclinaciones y tendencias personales, incluso a los impulsos que van mas allá de la conciencia, constituyendo la manera de ser y actuar.

- **El Bullying afecta la calidad de vida.**

El Bullying es un fenómeno que a lo largo de la escolaridad provoca en todos los involucrados, víctimas y agresores, un mayor riesgo de sufrir síntomas depresivos e ideación suicida, pasando por trastornos del sueño, enuresis, dolor abdominal, cefalea, malestar general, ansiedad, baja autoestima, sensación de rechazo social, aislamiento, marginación y en general una auto-percepción de minusvalía, física, social y hasta económica (Loredo et al. 2008).

Las reacciones emocionales si se hacen crónicas, tienden a mantener niveles de activación fisiológica intensos, deteriorando la salud al presentarse arritmias, aumento crónico de la presión arterial, dispepsias, dermatitis, dolor muscular, entre otros. Del mismo modo, las reacciones desadaptativas de ansiedad, de tristeza-depresión y de ira que alcanzan niveles demasiado intensos o frecuentes, cuando se mantienen en el tiempo, repercuten de manera importante en las prácticas de salud, es decir, el malestar emocional no ayuda a que la gente se implique en la realización de hábitos que favorezcan su salud tales como el no fumar, hacer ejercicio, desayunar, etc. (Leventhal, Prochaska y Hirschman, 1985 citados en Piqueras et al. 2009).

- **Factores de riesgo que afectan la calidad de vida.**

Las conductas de salud no ocurren en un vacío. Para comprender las mismas uno debe analizar los contextos en que tienen lugar. Estos contextos comprenden una constelación de factores personales, interpersonales, ambientales, institucionales, que incluyen aspectos como política pública, ambiente físico y social, prácticas institucionales e influencias interpersonales (Winett, King y Atman, 1989 citados en Becoña et al. 2004).

Los principales riesgos que se encuentran en la familia son el conflicto familiar, estilo educativo ineficaz y la baja supervisión.

En la escuela el desinterés de los profesores por su alumnado, el rechazo de iguales, asociación con iguales desviados y conductas agresivas en el aula son factores que afectan la calidad de vida en este contexto.

Entre los factores de riesgo personales, están las pobres destrezas para manejar conflictos, así como la falta de habilidades sociales.

- **Consecuencias de un círculo de violencia en los actores.**

Ser parte de un círculo violento no es saludable para ninguno de los participantes, ya que experimentan sensaciones negativas que afectan su salud: las víctimas experimentan estrés causado por el miedo, provocando complicaciones en su salud como dolores de cabeza, cansancio, depresión, pérdida de apetito así como problemas de ira, delincuencia y abandono escolar.

Los agresores por su parte extienden su conducta antisocial a otros contextos y relaciones induciendo a otros a conductas desadaptativas, además que son más propensos al consumo de drogas, mientras que los observadores se desensibilizan ante el dolor de otros.

▪ **Comportamientos positivos en estilo de vida.**

Las relaciones interpersonales saludables son importantes para evitar caer en un círculo violento. Vives (2007) recomienda reforzar aquellos aspectos que determinan la vulnerabilidad del individuo ante los factores estresores como el fortalecimiento de la autoestima *que es el juicio personal de valía expresado en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo.*

El apoyo social actúa como modulador del estrés, su presencia y su percepción aumenta la sensación de control y dominio ante situaciones estresoras, ofrece una guía y orientación para la acción, contribuye a identificar recursos personales y sociales, ofrece retroalimentación sobre conductas que mejoran la competencia social.

Así como el reforzamiento de habilidades sociales, de control y afrontamiento de situaciones problemáticas, para disminuir las consecuencias negativas del Bullying.

**RECOMENDACIONES PARA LOS COORDINADORES DEL TALLER.**

🕒 **Realizar un diagnóstico**

Es importante realizar un diagnóstico en la primera sesión del taller, con la finalidad de indagar las concepciones de los participantes (algunos padres de familia y/o docentes) sobre los términos “estilo de vida” y “hábitos saludables” para después relacionarlo con el acoso escolar.

🕒 **Establecer acuerdos:**

Se recomienda establecer acuerdos para favorecer un ambiente de respeto en las sesiones, algunos aspectos pueden ser sobre:

- a) La importancia de respetar la opinión de los demás participantes.
- b) Pedir turno para hablar levantando la mano.
- c) Ser cooperativo en las actividades que se realicen en el taller.

d) Puntualidad.

Es importante convocar a los alumnos y otros participantes a proponer actividades, temas y/o situaciones que pueden analizar respecto al tema del acoso escolar, considerando las propias vivencias e ideas al respecto, centrando su atención, compromiso y concientización. Y aunque las actividades que se proponen en el presente manual están dirigidas a alumnos de educación básica, será pertinente que se adecuen a la edad de los niños y a las condiciones del contexto.

Del mismo modo, las sesiones consideradas para los padres y docentes deben relacionarse con las de los alumnos, considerando que las vivencias pueden ser distintas y que en todo caso los adultos deben reflexionar no sólo sobre las implicaciones del fenómeno, sino sobre su papel como favorecedores de un estilo de vida saludable que permita combatir la violencia en la escuela.



## EJEMPLOS DE SESIONES

### TALLER PARA ALUMNOS

---

#### CONTENIDOS:

A. ¿De qué me sirve tener un estilo de vida saludable?

Sesión 1

B. ¿Qué situaciones en la escuela pueden afectar mi salud? ¿Qué entendemos por acoso escolar o Bullying?

Sesión 2

Sesión 3

C. ¿Cómo afecta el Bullying la salud de las personas, las familias, las escuelas, la sociedad?

Sesión 4

D. ¿Quiénes son los que participan en una situación de acoso escolar?: el agresor, la víctima y los observadores.

Sesión 5

Sesión 6

E. ¿Por qué un estilo de vida saludable puede ayudar a los estudiantes a prevenir el Bullying?

Sesión 7

Sesión 8

F. Trabajando juntos: participación de alumnos, padres y docentes

Sesión 9

Ⓢ **SESIÓN 1:** ¿De qué me sirve tener un estilo de vida saludable?

**OBJETIVO:** Que los participantes determinen la importancia de tener un estilo de vida saludable y sus implicaciones para la calidad de vida.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Una vez que se les explique el objetivo del taller y se les dé la bienvenida se les reunirá a todos en círculo para comenzar con la presentación, se pasarán cinco tarjetas a cada uno para que escriban palabras que se relacionen con “CALIDAD DE VIDA”; a continuación, se le pedirá, uno a uno, que digan su nombre y pasen a pegar sus tarjetas en una hoja de rotafolio. Conviene que los coordinadores también tengan tarjetas para que comiencen la presentación indicando su nombre y lo que anotaron en sus tarjetas.

Una vez que todos pasaron a pegar sus tarjetas, leerlas todas, destacando las coincidencias pero sobre todo enfatizando lo que representa aquellas circunstancias que se relacionen con el bienestar físico, psicológico, social, emocional, etc. En esta parte podría ayudarles a elaborar el concepto de calidad de vida (escribirlo a la vista de todos) y destacar que esto es algo que todo ser humano (sin importar edad, condición social, género, etc.) debe aspirar.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Con base en lo anterior, organizar equipos de 4 ó 5 integrantes para que acuerden aquellos comportamientos que se relacionen con lo que destacaron en la actividad anterior y los escriban en hojas de color que cuyo título sea: “ESTILO DE VIDA”.

Mientras discuten en equipo, es importante que el coordinador del taller recorra las mesas de trabajo y les ayude (mediante cuestionamientos) a que decidan aquellas acciones que contribuyen a lo que señalaron como calidad de vida.

Una variante puede ser entregarles, por equipo, algunos letreros con actividades que contribuyen o no a la calidad de vida (ver televisión varias horas, comer productos chatarra, dormir poco, dormir de 7 a 8 horas, hacer ejercicio, golpear a quienes te ofendan, apoyar a los compañeros que lo necesiten, ponerles apodos, etc.) y pedirles que las clasifiquen en acciones que contribuyen o no a lograr la calidad de vida a la que una persona puede aspirar.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Para cerrar la sesión pedirles que se coloquen en círculo y equipo por equipo explicar lo que acordaron (pegando las hojas de color a la vista de todos). Ayudarles a elaborar una conclusión que responda a las interrogantes: ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con la calidad e vida?, ¿Por qué es importante desarrollar y fortalecer un estilo de vida saludable?, etc. Es importante destacar que el estilo de vida saludable debe involucrar a los otros y no solo verse como un hecho aislado.

**MATERIAL:** tarjetas, hojas de rotafolio, hojas de colores, cinta adhesiva, lápices.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 minutos

© **SESIÓN 2:** ¿Qué situaciones en la escuela pueden afectar mi salud? ¿Qué entendemos por acoso escolar o Bullying?

**OBJETIVO:** Que los participantes analicen de qué forma el acoso escolar o Bullying afectan la salud de los estudiantes.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Mostrar una película o cinta donde esté explícito situaciones de Bullying y toda la problemática que es desencadenada.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Reunirlos en equipos de 3 a 5 integrantes para que analicen la película y comenten:

¿Qué características tiene el contexto escolar?

¿Cómo son los profesores?

¿Cuáles son las características de los alumnos?

¿Cómo es afectada la salud de los personajes?

¿Qué riesgos encuentran en el contexto escolar?

Las conclusiones de cada equipo se anotarán a la vista de todos.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Pedirles que comenten sobre las emociones que experimentan los personajes y lo que a ellos les provocó la película o video y si consideran que esto puede ser causa de alguna enfermedad (considerando al estrés como principal causante de enfermedades).

Algunas preguntas que se les pueden hacer son:

¿En qué situaciones de la película el protagonista tuvo algún malestar ya sea físico o psicológico?

¿Qué factores intervinieron para que la salud de este personaje se viera afectada?

¿Cómo se pueden evitar los malestares que trae consigo el acoso escolar (Bullying)?

¿En alguna ocasión se ha visto afectada su salud debido a la relación con los compañeros?

En esta parte conviene indagar también si alguno de los participantes ha presenciado o estado en una situación similar y lo que sintieron.

**MATERIAL:** Película o cinta con escenas de Bullying algunas recomendaciones se encuentran en la siguiente dirección electrónica:  
<http://mediacionyviolencia.com.ar/bullying-peliculas-para-trabajar-en-clase/>

Video: “El Búho sabio” de Giachetti, D, Hover, E y cols. México, 2007.

**TIEMPO APROXIMADO:** 120 min.

© **SESION 3:** ¿Qué situaciones en la escuela pueden afectar mi salud? ¿Qué entendemos por acoso escolar o Bullying?

**OBJETIVO:** Identificar aquellos comportamientos que pueden ser considerados como agresiones ocasionales y cuales son de acoso escolar.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Reunir a los niños en círculo y preguntarles sobre la película de la sesión anterior:

¿Qué es el Bullying?

¿Cómo era la familia de la víctima?

¿Cómo era su escuela?

¿Cómo eran o se comportaban los personajes (agresores, víctimas, etc.)?

¿Qué creen que motivó a los personajes (agresor, víctima, etc.) para portarse de esta forma?

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Entregar a los niños una hoja blanca y pedirles que escriban los comportamientos que forman parte del Bullying y los que no pueden ser considerados acoso escolar. Analizar juntos las diferencias entre acoso escolar y conductas de agresión ocasional, anotando las respuestas donde todos puedan verlas. Comentar con los niños sus respuestas:

¿Cuál de estas acciones se presentan en su entorno escolar?,

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Reunir a todos en círculo para realizar juntos un “reglamento” de las conductas permitidas dentro de la escuela, basándose en el análisis de las conductas de Bullying.

**MATERIAL:** hojas blancas, lápices.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 min.

🌐 **SESION 4:** ¿Cómo afecta la salud de las personas, las familias, las escuelas, la sociedad?

**OBJETIVO:** Determinar qué factores (físicos, emocionales, psicológicos, sociales, económicos) intervienen en el surgimiento del Bullying y como afectan la salud.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Comentar con los niños los riesgos que hay en la familia, en la escuela y en la comunidad que causan el Bullying. Reunirlos en 4 equipos, entregar cartulina y plumones. Asignar a cada equipo un contexto (familia, escuela, personal y social) y pedir que anoten los riesgos que hay en el contexto que les tocó. Al término de la actividad pedir a cada equipo que pase a explicarnos lo que anotaron.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Jugar con los niños “memorama” con los síntomas físicos y psicológicos derivados de ser participe del Bullying (estrés, dolor de cabeza, ansiedad, insomnio, frecuencia en resfriados, perdida de apetito, cansancio, etc.).

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Reunir a los niños en círculo para comentar:

¿Cuál de los riesgos que existen en los distintos contextos son parecidos a los de sus ámbitos de reunión?

**MATERIAL:** Cartulinas, plumones.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 min.

© **SESION 5:** ¿Quiénes son los que participan en una situación de acoso escolar?: el agresor, la víctima y los observadores.

**OBJETIVO:** Que los participantes conozcan las características de los personajes del Bullying (agresor, víctima y observadores).

**ACTIVIDAD INICIAL:** Pegar dibujos de los personajes del Bullying (víctima, agresor y observador), donde sean visibles y pedir a los niños que las observen. Comentar con los niños:

¿Qué características observan en los personajes (agresor, víctima y observador)?

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Role Playing: Asignar a tres niños el papel de agresores; dos niños papel de víctimas; los demás solo observarán. Antes de comenzar la dinámica indicar a los compañeros “agresores” que actúen como lo haría un agresor ante su víctima (ofendiéndola, burlándose, poniendo apodos, etc.). A los compañeros “víctimas” pedirles que actúen vulnerables ante los agresores (escuchen, lloren, se pongan tristes). Las “víctimas” y “agresores” pasaran frente a todos para que dramaticen una situación de Bullying.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Al término de la actividad reunirlos en círculo y preguntar: a las “víctimas”, “agresores” y “observadores”: ¿Cómo se sintieron en la dinámica?,

¿Cómo creen que sientan y piensen los niños involucrados en el Bullying?,

¿Qué problemas creen que a la larga estos personajes desencadenaran?,

¿Cómo se puede ayudar a los personajes involucrados?

**MATERIAL:** Papel bond y dibujos de personajes (anexo 1).

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 min.



© **SESION 6:** ¿Quiénes son los que participan en una situación de acoso escolar?: el agresor, la víctima y los observadores.

**OBJETIVO:** Que los participantes conozcan las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del agresor, víctima y observadores.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Realizar tarjetas con las consecuencias del Bullying en la salud física, psicológica y social; así como tarjetas en donde se indique salud física, psicológica y social. Pedir a los niños que las coloquen debajo de la imagen que corresponda (agresor, víctima, observador y niño sin Bullying).

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Reunir a los niños en equipos y asignarles uno de los personajes (víctima, agresor, observador y niño sin Bullying) y pedirles que realicen un cuento describiendo su familia, su personalidad, etc. Uno de los integrantes leerá el cuento en voz alta a todo el grupo.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Comentar juntos las diferencias que se observan en un niño participe del Bullying y en uno sin esta problemática.

**MATERIAL:** tarjetas, dibujos de personajes (anexo 1), hojas blancas.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 min.

Ⓢ **SESION 7:** ¿Por qué un estilo de vida saludable puede ayudar a los estudiantes a prevenir el Bullying?

**OBJETIVOS:** Que los participantes reflexionen si sus hábitos son saludables o no.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Recordar juntos lo que es un estilo de vida saludable y hábitos saludables.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Darles una hoja blanca y lápices para que describan que actividades realizan durante el día, pedirles que lo compartan con sus compañeros y que anoten en el pizarrón donde corresponda (actividades saludables y no saludables).

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Reunirlos en círculo y reflexionar:

¿Por qué hábitos saludables cambiarían sus actividades no saludables?

¿Con que integrantes de su familia pueden compartir sus actividades saludables (papa, mama, hermanos, etc.)?

**MATERIAL:** hojas blancas, lápices

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 minutos

Ⓜ **SESION 8:** ¿Por qué un estilo de vida saludable puede ayudar a los estudiantes a prevenir el Bullying?

**OBJETIVOS:** Que los participantes analicen de qué forma un estilo de vida saludable contribuye en la prevención y erradicación del Bullying.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Entregar la hoja de “Mi estilo de vida” (anexo 2), se les pedirá que la contesten (escriban o dibujen) basándose en las relaciones interpersonales que tienen en su casa, escuela y consigo mismos, señalando lo que les agrada y desagrada. Analizar juntos sus respuestas y preguntarles:

¿Cómo actúan con lo que les molesta o desagrada de sus relaciones?,

¿Cómo les gustaría que fueran?

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Realizar en un papel bond una columna con hábitos no saludables y otra con la cual se pueden sustituir por actividades saludables y pedir a los niños que relacionen las columnas (ejemplo: “veo t.v después de la escuela” por “realizo ejercicio”; “me burlo de mis compañeros” por “ayudo a mis compañeros”, “guardo silencio cuando algo me preocupa” por “le cuento a una persona de confianza lo que me sucede”, etc.).

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Formar equipos de 3 niños y a cada equipo entregar una cartulina blanca, pinceles y acuarelas. Darles la instrucción de hacer un cartel donde plasmen una idea de cómo cuidar su salud y bienestar a partir de lo que han visto en las sesiones para que no surja en su escuela casos de Bullying y para que ellos no sean parte del Bullying. (Si ves que están agrediendo a un compañero, NO GUARDES SILENCIO)

Comentar frente al grupo sus carteles.

**MATERIAL:** Cartulinas blancas, pinceles, acuarelas, hoja “mi estilo de vida” (anexo 2), lápices.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 minutos

🌐 **SESION 9:** Trabajando juntos: participación de alumnos, padres y docentes

Para esta sesión es importante que la comunidad escolar sea convocada a una junta general en su respectiva aula.

**OBJETIVO:** Concientizar a la población escolar de que el Bullying es un fenómeno que se puede combatir con la acción de todos, estén involucrados indirecta o directamente con ayuda de estilos de vida saludable.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Formar un círculo con todos los participantes, el modulador (docente o promotor de salud) tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionó ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** A partir de las sesiones que presenciaron como comunidad escolar, plantear la pregunta: ¿Qué podemos hacer juntos para combatir el Bullying? ¿Qué acciones podemos tomar? Anotar sus respuestas en el pizarrón.

Hacer equipos de seis diadas madre-hijo y otorgarles una cartulina para que juntos realicen un reglamento anti-Bullying (acciones que puedan realizar en caso de ver que alguien sufre Bullying, ya sea como víctima o agresor). Comentar grupalmente los reglamentos. Después junto con la profesora realizar uno general para pegarlo en el aula.

Es importante establecer de qué forma se intervendrá en caso de no ser cumplido el reglamento.

**ACTIVIDAD FINAL:** Pedir a padres e hijos que anoten en una hoja tres metas saludables (una psicológica, una física y otra social) que deberán cumplir. Se pedirá que lo compartan a todos.

**CIERRE:** El modulador explicará la importancia de trabajar en equipo para informarse sobre lo que pasa y cuidarse entre sí, pues el fomentar relaciones interpersonales positivas es saludable, además de cambiar actitudes o características que puedan ser un riesgo para ser vulnerable al Bullying. La comunicación es clave en la lucha contra la violencia escolar así como la concientización social.

**MATERIAL:** pelota, hojas blancas, cartulinas, lápices, plumones.

**TIEMPO APROXIMADO:** 120 min.

## EJEMPLOS DE SESIONES

### TALLER PARA PADRES Y PROFESORES

---

#### CONTENIDOS.

A. ¿Por qué es importante desarrollar y fortalecer un estilo de vida saludable?

Sesión 1

B. ¿Qué situaciones escolares afectan la salud de los niños?: ¿Qué entendemos por acoso escolar o Bullying?

Sesión 2

C. ¿Cómo es afectada por el Bullying la salud de sus (hijos/ estudiantes), la familia, la escuela y la sociedad? ¿Quiénes participan en una situación de acoso escolar?: el agresor, la víctima y los observadores.

Sesión 3

D. ¿Por qué un estilo de vida saludable puede ayudar a nuestros (hijos/ estudiantes) a prevenir el Bullying?

Sesión 4

© **SESION 1:** ¿Por qué es importante desarrollar y fortalecer un estilo de vida saludable?

**OBJETIVO:** Que los participantes determinen la importancia de tener un estilo de vida saludable y sus implicaciones para la calidad de vida.

**ATIVIDAD INICIAL:** Una vez que se les explique el objetivo del taller y se dé la bienvenida, se comenzará con la presentación: indicarles que se sienten en círculo y que cada uno mencione su nombre y un hábito saludable que tienen (Soy Juan y me baño diario). A continuación el siguiente tiene que decir como se llamaba el anterior, y decir qué hábito saludable tiene. Él también dice su nombre y su hábito y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y actividades saludables. Deben hablar alto para que todos escuchen.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Colocar dos papel bond a la vista de todos (uno con “CALIDAD DE VIDA” y el otro “ESTILO DE VIDA”) indicar que pasen uno por uno a poner una palabra o frase sobre lo que entienden por cada uno de estos conceptos. Comentar juntos sus respuestas y ayudarlos en el concepto de estos dos términos.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Reflexionar y comentar juntos: ¿De qué manera fomentan un ambiente saludable en su (hogar/ escuela)?

**MATERIAL:** plumines, dos papeles bond.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 minutos.

© **SESION 2:** ¿Qué situaciones escolares afectan la salud de los niños?: ¿Qué entendemos por acoso escolar o Bullying?

**OBJETIVO:** Que los participantes analicen de qué forma el acoso escolar o Bullying afectan la salud de los estudiantes e Identifiquen aquellos comportamientos que pueden ser considerados como agresiones ocasionales y cuáles son acoso escolar.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Mostrar una película relacionada con el Bullying y que los participantes observen toda la problemática desencadenada.

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Reunirlos en equipos de 3 a 5 integrantes para que analicen la película y comenten:

¿Qué es el Bullying?

¿Qué características tiene el entorno escolar?

¿Cuáles son las características de los profesores?

¿Qué características tienen los personajes (agresor, víctima, observador)?

¿Cómo es afectada la salud (física, psicológica) de los personajes?

¿Qué factores de riesgo se encuentran en el contexto escolar?

Las conclusiones de cada equipo se anotarán a la vista de todos.

**ACTIVIDAD FINAL:** Juntos realizar una lista (donde todos puedan verla) sobre las conductas que son consideradas parte del Bullying y las que no se consideran parte del acoso escolar. Pedir a los participantes que formen equipos, entregarles hojas y con base al análisis anterior pedirles que realicen un “reglamento” donde escriban las conductas que creen deben ser permitidas y no aceptadas en el entorno escolar para el bienestar de sus (hijos/alumnos).



**CIERRE:** Pedirles que comenten que les provocó la película e indagar:

¿Alguno de sus (hijos/estudiantes) tiene características que lo hagan ser participe del Bullying?

¿Cómo se pueden evitar los malestares que trae consigo el acoso escolar (Bullying)?

¿De qué manera fomentan buenas relaciones interpersonales?

¿Alguno de los participantes ha percibido en sus (hijos/estudiantes) algún problema similar y cómo lo han solucionado.

**MATERIAL:** Película o cinta con escenas de Bullying algunas recomendaciones se encuentran en la siguiente dirección electrónica: <http://mediacionyviolencia.com.ar/bullying-peliculas-para-trabajar-en-clase/>, hojas blancas, lápices.

**TIEMPO APROXIMADO:** 120 minutos.

Ⓢ **SESION 3:** ¿Cómo es afectada por el Bullying la salud de sus (hijos/ estudiantes), la familia, la escuela y la sociedad? ¿Quiénes participan en una situación de acoso escolar?: el agresor, la víctima y los observadores.

**OBJETIVO:** Determinar las consecuencias que vive el agresor, la víctima y los observadores del Bullying en la familia, la escuela y la sociedad.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Entregar a los participantes seis fichas blancas y plumones para que anoten en ellas: una característica del agresor, otra de la víctima y otra del observador y en las otras tres fichas anoten tres riesgos (escolares, familiares, personales, sociales, etc.).

**ACTIVIDAD CENTRAL:** En donde sea visible pegar las imágenes de los personajes (anexo 1) e indicar que pasen en orden a pegar donde correspondan sus tarjetas. Comentar juntos: ¿Cómo es afectada la salud física, psicológica y social de los personajes? Anotar las respuestas en donde correspondan.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Al término pedirles que pasen a pegar su ficha en la hoja de rotafolio que corresponda (escuela, familia, personal) agregar las que faltaron y comentar junto con los participantes:

¿Cómo creen que un niño en situación de Bullying se siente viviendo en estas circunstancias?

**MATERIAL:** tarjetas blancas, plumones, Anexo 1, rotafolios.

**TIEMPO APROXIMADO:** 120 minutos.

🌐 **SESION 4:** ¿Por qué un estilo de vida saludable puede ayudar a nuestros (hijos/ estudiantes) a prevenir el Bullying?

**OBJETIVO:** Que los participantes analicen y conozcan los estilos de vida que ayudaran a la prevención del Bullying.

**ACTIVIDAD INICIAL:** Pedir a los participantes que en una hoja expresen lo que les gustaría cambiar de su contexto (escuela o familia) para fomentar en los niños una calidad de vida saludable para prevenir el Bullying (fomentar la comunicación, respeto, autoestima, confianza, solidaridad, alimentación sana, actividades al aire libre, etc.).

**ACTIVIDAD CENTRAL:** Con ayuda de diapositivas, comentar con los participantes sobre como las características de los contextos y la relación con los otros repercute en los hábitos saludables deteriorando la salud, además que es importante fomentar en los niños la solidaridad pues en un caso de Bullying aun cuando no esté involucrado directamente puede intervenir. Explicar que las conductas saludables son individuales pero también sociales.

**ACTIVIDAD FINAL/CIERRE:** Reunir a los participantes en equipo y darles una cartulina para que realicen un cartel que fomente un hábito saludable contraponiendo uno no saludable (ejemplo: guardo silencio cuando me agreden o veo que a alguien están agrediendo/ voy con las autoridades escolares y lo cuento). Comentar lo que plasmaron en sus carteles para pegarlos en la escuela, ya sea en el patio, en los salones de clases, con el fin de que los niños puedan verlos.

**MATERIAL:** hojas, lápices, plumines, cartulinas, diapositivas con información.

**TIEMPO APROXIMADO:** 90 minutos.

## CONCLUSIONES

---

En definitiva el Bullying ha tenido una incidencia alta en las escuelas de educación básica, causando daños psicológicos, físicos y sociales para quien la vive directa e indirectamente, es decir afecta la calidad de vida pues se ven involucradas relaciones interpersonales negativas que influirán en las personas modificando sus emociones y sus hábitos.

Aunque desde hace varios años el Bullying ha sido tema prioritario en diversos foros y programas educativos, el problema que éste representa ha sido minimizado bajo el argumento de que muchas de sus manifestaciones se tratan de cuestiones normales de la convivencia escolar, y se atiende poco a las noticias en las que se da cuenta de diversos tiroteos en escuelas estadounidenses y otras formas de violencia en escuelas de nuestro país que cada vez se presentan a edades más tempranas. La escuela entonces, se convierte en un lugar donde se justifican estas conductas y actitudes optando por ignorarlas.

En este trabajo, se ha tratado de dejar claro que para determinar que una conducta violenta debe ser considerada Bullying debe presentarse de manera sistemática durante un periodo largo de tiempo, debe haber desigualdad de fuerza, desequilibrio físico, social y psicológico, empleo de recursos como información, habilidades sociales, y grupos de poder. Del mismo modo se ha señalado que el acoso ha salido de las aulas y el entorno escolar y se ha visto presente en los medios electrónicos, mediante los cuales se llega a enviar mensajes amenazantes, se ha usurpado la identidad para subir videos o fotos donde se ridiculiza a la víctima.

Del mismo modo se ha señalado que uno de los actores principales del Bullying es el acosador/agresor que ejerce violencia sobre un igual y que durante el proceso puede involucrar a otros; carece de empatía hacia el sufrimiento de los demás, es impulsivo, agresivo, hace comentarios hirientes sobre la víctima, incumple normas, carece de sentimientos de culpa.

La víctima también tiene un papel importante, pues al mostrarse y sentirse débil e inseguro de su aptitud física, psicológica y social, puede presentarse susceptible al acoso. Aunado al silencio de la víctima y los observadores, quienes no intervienen de ninguna forma, estos comportamientos parecen reforzar la conducta del agresor, prolongar los ataques o dar pauta a nuevas formas de infundir miedo a la víctima.

Por otro lado, se trató de dejar claro que las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del Bullying, sufridas principalmente por la víctima, son muy serias. Entre los síntomas físicos están: dolores de cabeza, ansiedad, estrés, insomnio, fatiga, dolor de estómago, pérdida de apetito, anhedonia, hipertensión arterial, trastornos dermatológicos, etc.; y algunos síntomas psicológicos son la depresión, ideación suicida, baja autoestima favoreciendo la aparición del fracaso escolar. En los agresores también se pueden identificar consecuencias del acoso escolar, tal es el caso de las conductas delictivas, el trastorno de personalidad y consumo de drogas; mientras que las consecuencias para los espectadores es la desensibilización ante el sufrimiento.

En lo que respecta a los factores de riesgo para la presencia del Bullying, los cuales están presentes en los contextos donde se desarrollan los niños, se dejó claro que se relacionan con los estilos de crianza, la baja o nula supervisión, la carencia de normas democráticas o disciplinas autoritarias, el abuso de poder; aunado a los factores sociales tales como la delincuencia y drogadicción, las creencias respecto al Bullying, la violencia en la televisión, las películas y videojuegos. Otros factores, atribuibles a la personalidad de los implicados, son la poca o baja capacidad de adaptación y la carencia de habilidades sociales.

Otro aspecto que fue abordado en la presente tesis fue la importancia de distinguir entre violencia y agresión, pues aunque ambas son connotadas como indeseables y negativas, se dejó claro que la violencia representa el ejercicio de poder, injusto o abusivo, con carácter repetitivo y sistemático (OCDE, 2004 citado

en Muñoz, 2008); es el uso deliberado de la fuerza física y el poder en grado de amenaza o de rechazo que se realiza en contra de uno mismo, de otra persona o comunidad, con la intención de causar lesiones, daño psicológico, trastornos de desarrollo o provocaciones, hasta llegar a la muerte (OPS, 2002); mientras que la agresión es concebida como algo propio de todo ser viviente y hay tres tipos de agresión: física (golpes, patadas, etc.), verbal (utilizando frases ofensivas personalmente o por un medio electrónico), social (chismes, rumores, etc.).

Pero independientemente de que una conducta sea considerada agresiva o violenta, la propuesta que aquí se plantea y que se relaciona con los programas de diversos organismos nacionales, es que se trabaje en la prevención, buscando implicar a los involucrados, y a la comunidad escolar en general (docentes, directores y padres de familia). Es importante que todos ellos conozcan el fenómeno para que la intervención sea efectiva.

Se ha recomendado que para combatir al Bullying es importante fomentar relaciones interpersonales libres de violencia, pero en este trabajo se añade además la importancia de desarrollar en los escolares estilos de vida saludables que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Con el manual que aquí se presenta, para la prevención del Bullying fomentando estilos de vida saludable se espera que los alumnos, padres y docentes sean agentes de cambio trabajando en conjunto, comunicando sus inquietudes y mejorando las condiciones de los contextos donde se desarrollan los niños y niñas (familia, escuela, comunidad) optando por hábitos saludables que mejoren su salud física, psicológica y social, pero sobre todo que concienticen que estas nuevas actitudes y que conductas pueden hacer la diferencia para minimizar la problemática del acoso escolar. Es importante que los padres de familia, profesores y alumnos tomen medidas para cambiar su estilo de vida, pues es un factor protector en la prevención de conductas violentas.

Finalmente he de destacar que lo que me dejó la revisión del tema, además de tener claridad sobre las dimensiones de un problema que presenta la población infantil y juvenil, fue darme cuenta que para erradicar la problemática el trabajo preventivo con la familia es importante pues es aquí donde se deben fomentar valores como el respeto, amor, tolerancia en las relaciones afectivas y la sana convivencia, mismos que se proyectaran a otros ámbitos como el escolar. Si estas medidas no son ejecutadas por la familia, la escuela puede contribuir a realizadas a partir de la intervención con los alumnos, esperando que estos conocimientos puedan ser reflejados en su contexto familiar y con sus pares. La constante comunicación y solidaridad ante el acoso es imprescindible, se debe actuar como un guía que contribuya en beneficio de las relaciones saludables en la escuela.

Y como recomendación las sesiones de esta propuesta pueden adaptarse según la edad de los niños, con el fin de que los más pequeños que aún no saben leer puedan comprender los términos, además de desarrollar sesiones que manejen la inteligencia emocional para que enfrenten la problemática siendo asertivos. Además de fomentar el trabajo multidisciplinario invitando a especialistas de la salud para explicar detalladamente las enfermedades derivadas de las emociones negativas; aumentar la participación de psicólogos para indagar sobre las relaciones escolares los diferentes contextos en los que se relacionan los niños y pedagogos que aborden el origen del abandono escolar.

## BIBLOGRAFÍA

---

Alcántara, G. M. (2009). El bullying. Acoso Escolar. Granada. (16).

Alianza por la Seguridad en Internet (A.S.I). (2011). Guía A.S.I para prevención del Ciber-Bullying. Recuperado de [http://asi-mexico.org/joomlaspan/index.php?option=com\\_content&view=article&id=60&Itemid=26](http://asi-mexico.org/joomlaspan/index.php?option=com_content&view=article&id=60&Itemid=26)

Avilés, J. M. (2003). El maltrato entre escolares en el contexto de las conductas de acoso. Bullying en la escuela. Modelos de Intervención. En J, M. Avilés (Coord.). Riesgos psicosociales de la enseñanza. Valladolid: Confederación de STEs-Intersindical.

Becoña, E. Vázquez, F., y Oblitas, L. (2004). Promoción de los estilos de vida saludables. En Investigación en Detalle (5). (en línea). ALAPSA. Bogotá. Recuperado el 25 Marzo 2012 de <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>

Benites, L., Carozzo, J., Horna, V., Palomino, L., Salgado, C., Uribe, C., y Zapata, L. (2012). *Bullying y convivencia en la escuela. Aspectos conceptuales, aplicativos y de investigación*. Perú: Observatorio.

Berro, R.G (sin año). "La violencia como problema medico-legal". Recuperado el 20 Marzo 2013 de [http://www.iin.oea.org/Revista%20Bibliografica%20237/articulo\\_guido\\_berro.pdf](http://www.iin.oea.org/Revista%20Bibliografica%20237/articulo_guido_berro.pdf).

Bully OnLine (sin año). *Stress, Injury to health Trauma PTSD. Chose, who can do. Chose who cant do Bully*. Recuperado el 26 Enero 2012, de <http://www.bullyonline.org/workbully/amibeing.htm>



- Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A., y Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. En: 8vo. *Seminario- Taller en Desarrollo Profesional Medico Continuo*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010) Understanding School Violence. Fact Sheet. Recuperado el 26 de Enero 2012 de [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/schoolviolence\\_factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/schoolviolence_factsheet-a.pdf)
- Cerdá, A.M. (2011). Neurosicoeducarnos para generar espacios libres de Bullying. Formación en Neurosicoeducación: Sistema Línea de Cambio. Monografía Final.
- Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El Bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través del Test Bull-S. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. España. 4 (9), 333-352.
- Chee, L. G. (2007). Stop Violence in Schools. The Psychosocial Impact of Violence of Children. Fact Sheet. University College Department of Psychology for UNICEF. Malasia.
- CNDH. (2012). Campaña para abatir el bulling. Comunicado de prensa. México. Recuperado el 20 de Enero 2013 de [www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx).
- De la Torre S. y Tejada, J. (2007). Estilos de Vida y Aprendizaje Universitario. *Revista Iberoamericana de Educación*. Organización de los Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. España. (44), 101-131.
- Diamondstone, J. M. (2001). *Talleres para padres y maestras. Diseño, Conducción y Evaluación*. México: Trillas.

- Diario Oficial de la Federación. (19 de agosto 2011). Manual de Organización específico de la coordinación de institucionalización de la perspectiva de género. (2da sección).SEGOB.
- Fernández, I. (1999). *Prevención de la Violencia y Resolución de Conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. (2da ed). Madrid: Narcea.
- Fuchs, M. (2008). Impact of school context on violence at schools, a multi-level analysis. *International Journal of Violence and School*. University of Kassel. Germany. 7.
- Gamboa, M.C., y Valdés, R.S. (2012). El bullying o acoso escolar. Estudio Teórico conceptual de Derecho Comparado, e iniciativas presentadas en el Tema. LXI Legislatura. Camara de Diputados.
- Gaughan, E., Cerio, J.D., y Myers, R.A. (2001). *Lethal Violence in School. A National Study*. Alfred University. NY.
- Gómez, M. E. (2009). Un recorrido Histórico del concepto de Salud y Calidad de vida a través de los documentos de la OMS. *TOG*. 6 (9), 1-10.
- Grimaldo, M.M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Revista Pensamiento Psicológico*. Perú. 8 (15), 17-38.
- Irazábal, L.A (2009). Informe nacional sobre violencia de género en la educación básica en México: Secretaria de Educación Pública.
- Justicia, F., Benítez, J.L., Pichardo, M.C., Fernández, E., García, T., y Fernández, M. (2006). Aproximación a un nuevo modelo explicativo del comportamiento antisocial. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. España. 4 (9), 131-150.
- Kerman, B (sin año). Una visión panorámica del fenómeno Bullying. Universidad de Flores. 1 (5), 159-173.

- Last, L. (2001). *School Violence*. AllPsych Journal. Recuperado de <http://allpsych.com-journal-schoolviolence.html>.
- Letamendia, P.R. (2002). El Maltrato en contextos escolares. *Revista de Psicodidáctica*. Universidad del País Vasco. España. (13).
- Loredo, A, Perea. M., y López, N. (2008). Bullying: acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta pediátrica de México*. 29 (4), 210-214.
- Lorenzo, C.P. (2001). *Fundamentos teóricos del conflicto social*. Madrid: Siglo XXI.
- Marks, F.D., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C., y Sykes, M.C. (2005). *Psicología de la Salud. Teoría, investigación y práctica*. México: Manual Moderno.
- Martínez, L.E. (2011). Bullying y acoso escolar. *Revista El Cisne. Año 12* (251). Buenos Aires, Argentina.
- Menéndez, B.I. (2004). Bullying: Acoso Escolar. Recuperado de <http://www.isabelmenendez.com/escuela/bullying.pdf>
- Merino, G. J (2008). El acoso escolar- Bullying. Una propuesta de estudio desde el análisis de redes sociales. *Revista de estudios de la violencia*. (4), 1-17.
- Muñoz, A.G (2008). Violencia Escolar en México y en otros países. Comparaciones a partir de los resultados del Instituto Nacional para la Evaluación. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. México. 13 (39), 1195-1228.
- Núñez, G.M., Herrero, R.S., y Aires, G.M. (2006). Diez diferencias destacas acerca de: Acoso Escolar. *Anuario de psicología clínica y de Salud*. España. 2, 35-50.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington. 1-62.

- Ortega, R., Mora, J.A., y Jager, T. (Eds). (2007). Actuando contra el Bullying y la violencia escolar. El papel de los medios de comunicación, las autoridades locales y de internet. Alemania.
- Ortega, S. B, Ramírez, M. A y Castelán, A. (2005). Estrategias para prevenir y atender el maltrato, la violencia y las adicciones en las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Revista Iberoamericana de Educación*. (38), 147-169.
- Parés, S. M. (2005). Proyecto de Intervención escolar en un caso de Bullying. En: *Congreso "Ser Adolescente Hoy". Fundación de Ayuda contra la drogadicción*. Madrid.
- Piqueras, R.J., Ramos, L.V., Martínez, G.A. y Oblitas, G.L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Revista Suma Psicológica*. Colombia. 16 (2), 85-112.
- Rabazo, M.M y Moreno, M.M. (2006). Respuesta del sistema judicial a las relaciones de abuso de poder en el entorno educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. España. 4 (9), 427-444.
- Ramos, C.M. (2008). *Violencia y Victimización en adolescentes escolares*. Tesis Doctoral publicada, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Reddy, M., Borum, R., Berglund, J., Vossekul, B., Fein, R. y Modzeleski, W. (2001). Evaluating risk for targeted violence in schools: Comparing risk assessment, threat assessment, and other approaches. *Psychology in the schools* Washington. 38 (2).
- Salas, M.I. (2008). Significado psicológico de la violencia y la agresión en una muestra urbana colombiana. *Revista Diversitas*. Corporación Universitaria Iberoamericana. Colombia. 4 (2), 331-343.

- Salinas, M.R. (2008). Violencia interpersonal en una sociedad tradicional. Formas de agresión y control social en Chile. *Revista de Historia Social y de las Mentalidades*. Universidad de Santiago de Chile. 2 (12), 9-22.
- Santamaría, S.S, Rodríguez, C.V, Luna, L.A, Jiménez, L. L y Vázquez, C.O (2006). Agresión, violencia y perfil topográfico de criminalidad en el Estado de Hidalgo. *Revista Científica Electrónica en Psicología*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. IPN. (3).
- Santrock, J.W. (2004). *Desarrollo infantil*. (11va ed.). México: McGraw-Hill.
- Secretaría de Educación del Distrito Federal (2010). *Escuelas aprendiendo a convivir: Un proceso de intervención contra el maltrato e intimidación entre escolares. Programa: Por una cultura de noviolencia y buen trato en la comunidad educativa*.
- Secretaría de Educación Pública (2010). La educación tiene un papel central en la prevención de la violencia de género: Lujambio. Comunicado SEP-UNICEF. Portal de la Secretaría de Educación Pública 8 de abril. Consultado el 10 de febrero 2012 en [www.sep.gob.mx/es/sep1/comunicadosepUnicef080410#.US-Uo\\_JWK9t](http://www.sep.gob.mx/es/sep1/comunicadosepUnicef080410#.US-Uo_JWK9t)
- Silva, A. (2003). *Conducta antisocial: un enfoque psicológico*. México: Pax. 101-110.
- Valadez, F.I (2008). *Violencia escolar: Maltrato entre iguales en escuelas secundarias de la Zona Metropolitana de Guadalajara*. Informe de estudio. (1er ed.). México.
- Varela, T.J y Lecannelier, A.F. (2007). Violencia Escolar (Bullying): ¿Qué es y como intervenir? Centro de estudios evolutivos e intervención en el niño. Universidad del Desarrollo. 1-9.

Verlinden, S., Hersen, M y Thomas, J. (2000). Risk Factors in School Shootings. *Clinical Psychology Review*. Pacific University. USA. 20 (1).

Vives, I. A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos de vista para una acción actual y necesaria. *Revista Electrónica Psicología Científica.com*. Cuba. 9 (44).

**ANEXO 1**

**AGRESOR, VICTIMA Y**

**OBSERVADOR.**

# AGRESOR





# VICTIMA



# OBSERVADOR



**ANEXO 2**

**HOJA “MI ESTILO DE  
VIDA”**

Nombre:

Edad:

Grupo:

### MI ESTILO DE VIDA

	ME GUSTA	NO ME GUSTA
FAMILIA		
ESCUELA		
YO		