

¿QUÉ HACER ANTE EL BULLYING?

1º DETECTAR

Para los profesores es difícil detectar un problema de agresión como el bullying porque no suelen ocurrir en su presencia.

Es importante tener en cuenta los tipos de maltrato que pueden haber (*Maltrato físico, maltrato psicológico, maltrato social*), que nos pueden dar pistas de si existe bullying en nuestro centro escolar.

Las *características psicosociales de los alumnos víctimas y "bullies"* también nos dan indicios de posible agresión.

Para poder detectarlo es útil:

- 1) aumentar la observación en lugares menos frecuentados por adultos (patios, vestuarios, rincones pasillos, entre clases, en actividades extraescolares...)
- 2) recoger información de distintas fuentes (profesorado, familias, personal no docente, alumnado...)
- 3) Tener estructuras en el centro educativo donde expresar denuncias y reclamaciones (buzón de sugerencias, comisión de convivencia...)

2º EVALUAR NECESIDADES Y RECURSOS

- Identificar a los alumnos afectados
- Valorar sus necesidades
- Identificar zonas, lugares y situaciones de riesgo
- Valoración de los recursos humanos (profesores, familias, alumnado...)
- Valoración de los recursos materiales (audiovisuales, buzón de sugerencias...).

3º ACTUAR

INTERVENCIÓN CON LA VÍCTIMA

- Ser cauteloso en la aplicación de medidas y en la realización de algunas acciones para no exponerla a situaciones de riesgo.
- Evitar el tratar públicamente en el aula la situación de acoso de forma que pueda sentirse aludida y experimentar vergüenza y humillación.
- Proteger a la víctima durante todo el proceso de intervención:
 - Aumentando la supervisión y vigilancia del profesorado durante los descansos, recreos, comedor, baños, vestuarios, entradas y salidas del centro...
 - Creando grupos de compañeros solidarios (formados y determinados previamente) para acompañar a la víctima, fundamentalmente en los momentos de mayor riesgo.
- Establecer reuniones individuales con la víctima y con otros compañeros/as que favorezcan la comunicación y la libre expresión.
- Desarrollar programas específicos de habilidades sociales (defensa de los propios puntos de vista, asertividad, defensa de derechos, petición de ayuda...).

INTERVENCIÓN CON EL AGRESOR

- Asegurarse de que los/as agresores/as reciben también la ayuda que necesitan. La agresión puede ser debida a una falta de habilidades sociales adecuadas para interactuar con sus iguales, han aprendido que la relación interpersonal se rige por esquemas de dominio-sumisión.
- Diseñar y realizar entrevistas individuales en las que se analice la situación y sus consecuencias para los afectados.
- Definir muy claramente los comportamientos que no se toleran estableciendo los límites de lo permitido.
- Ayudarle a entender cómo se siente el niño agredido (empatía).
- Desarrollar programas de entrenamiento intensivo en habilidades sociales (asertividad, identificación y resolución de conflictos...).

- Ayudarle a vincularse con los demás sintiéndose parte del grupo y del entorno y asumiendo las responsabilidades que le correspondan.
- Aplicar programas de modificación de conducta: consecuencias negativas, reparación y restauración del daño, pérdida de la posibilidad de realizar algunas actividades (salidas, campamentos...).
- Aplicar técnicas cognitivas (entrenamiento en autocontrol...).

INTERVENCIÓN CON LOS ESPECTADORES

- Ser denunciados.
- Analizar las consecuencias que estos comportamientos tienen para todo el grupo.
- Definir claramente cuales son los papeles que los espectadores juegan en estas situaciones.
- Enseñarles la diferencia entre ser solidario ante la injusticia y ser chivato.
- Desarrollar la empatía emocional aprendiendo a ponerse en el lugar de otros.
- Enseñar a los alumnos a pedir ayuda, a superar el miedo a ser calificados de chivatos o incluso a convertirse ellos mismos en víctimas.
- Informar sobre la posibilidad y recursos existentes en el centro, para denunciar situaciones de intimidación garantizándose la confidencialidad (teléfono amigo, buzón de sugerencias, comisión de resolución de conflictos...).

INTERVENCIÓN EN EL GRUPO DE CLASE

- Hacer saber al alumnado que no se van a aceptar agresiones de ningún tipo.
- Elaborar proyectos antiviolencia: campañas, concursos de slogan...
- Enseñar a poner nombre y expresar los sentimientos.
- Crear y favorecer un clima escolar de rechazo a los malos tratos (violencia de género, bullying...)
- Poner en marcha actividades de tutoría ya diseñadas por otros autores.
- Crear grupos de ayuda: supervisores, tutores de otros niños, ayudantes de clase, ayudantes de recreo...

- Favorecer el establecimiento de vínculos positivos entre los alumnos/as y la asunción de las responsabilidades personales y grupales.
- Fomentar la cohesión grupal con actividades diversas (fiestas, proyectos, semana cultural...).
- Potenciar en el alumnado formas sanas de compañerismo y solidaridad.
- Favorecer la integración de todos los alumnos en el grupo y el desarrollo de habilidades prosociales a través de trabajos cooperativos.

INTERVENCIÓN CON LAS FAMILIAS

- Contar necesariamente con todas las familias afectadas y solicitar su colaboración. Evitar que los padres se sientan poco respaldados y tomen iniciativas individuales, que pueden agravar la situación de su hijo/a.
- Mantener reuniones individuales con cada una de las familias de los afectados/as para informarles sobre la situación y las medidas adoptadas por el centro. Evitar buscar culpables y tender a obtener compromisos positivos.
- No se aconseja tratar estos temas en reuniones generales de padres-madres.
- Ayudar a las familias a analizar la situación de forma realista, sin minimizar los hechos ni sobredimensionar las consecuencias.
- Dar a las familias espacio y oportunidades para hablar de sus sentimientos.
- Orientar a las familias para fomentar el diálogo permanente padres-hijos.
- Ofrecer pautas que ayuden a afrontar de forma adecuada la situación de su hijo/a.
- Resaltar la importancia de mantenerse alerta ante los comportamientos de los hijos/as.
- Mantener una relación fluida y continuada centro escolar y familias con el objeto de coordinar la intervención.

PREVENCIÓN DE NUEVAS AGRESIONES

- Creación y difusión de estructuras y recursos para recibir denuncias, reclamaciones y quejas: buzón de sugerencias, teléfono amigo, comisión antibullying...
- Formación del profesorado en el manejo de conflictos y en la enseñanza de habilidades de interacción personal y social.

- Formación del alumnado en habilidades que le permitan interactuar de forma adecuada (escucha activa, defensa asertiva de opiniones, peticiones, rechazos...).
- Crear comisiones de alumnos que se impliquen en el desarrollo de la convivencia positiva en el centro, con representantes de todos los niveles.
- Implicar a los padres para que participen en las estructuras y medidas de mejora de la convivencia del centro.

4º SEGUIMIENTO

- Reuniones individuales con víctimas, acosadores y espectadores.
- Reuniones con las familias afectadas.
- Recogida de información.
- Valoración y en su caso modificación de las medidas adoptadas.

Existen métodos específicos para intervenir en caso de bullying. Uno de los más relevantes es el **MÉTODO PIKAS**, que describimos a continuación.

MÉTODO PIKAS: MÉTODO DE LA PREOCUPACIÓN COMPARTIDA

1. INTRODUCCIÓN

El método PIKAS es un modelo de intervención para casos de bullying. Este método lleva el nombre de su creador, el psicólogo sueco Anatol Pikas.

2. OBJETIVO

El método se propone que los miembros del grupo, de forma individual, tomen conciencia de la situación en que participan, a través de charlas individuales por separado donde afloran sus miedos y reservas sobre el comportamiento intimidatorio en el que están participando.

En la parte final del método, se produce una reunión conjunta en la que agresores y víctima se comprometen al cese de las actitudes hostiles.

3. EDAD

La edad adecuada para su aplicación va de los 9 a los 16 años.

4. PLANTEAMIENTO INICIAL

El planteamiento de este método se basa en varios supuestos:

- El grupo, cuando actúa, participa de un componente psicológico común.
- Esos pensamientos y sentimientos del grupo son más simples que los de sus componentes individuales.
- Cada individuo del grupo teme a nivel individual ese componente psicológico común. Este componente, actúa como presión para conformarse a lo que haga el resto del grupo. Se produce lo que se llama "contagio social" (Olweus 1998). La culpa o responsabilidad se difumina y existe miedo a convertirse en víctima si no se hace lo que dice el grupo.

5. ETAPAS

Podemos diferenciar tres etapas:

Etapa 1^a

Entrevistas individuales con cada persona del grupo implicado(alrededor de 7 a 10 minutos por persona). Se comienza con el líder del grupo y se continúa con el resto de agresores/as. Se finaliza con la víctima.

Etapa 2^a

Entrevistas de seguimiento con cada chico/ a (alrededor de 3 minutos).

Etapa 3^a

Encuentro de grupo (media hora).

El tiempo de duración entre cada etapa es de una semana. En la práctica, el empleo de tiempo depende de la disponibilidad del maestro/a, aunque estos intervalos deben ser siempre menores a dos semanas.

6. CONDICIONES PREVIAS DE APLICACIÓN

Respecto a la información:

Antes de empezar las entrevistas, conviene recabar toda la información disponible sobre los hechos de bullying. Se habla con el tutor/a de la clase y/u otras personas adultas que hayan visto o sepán del episodio de bullying.

Conviene obtener toda la información posible sobre los agresores y el grupo que le apoya, quién ejerce la función de líder y quienes de secuaces, de qué tipo es la víctima; si es o no agresiva.

Respecto el local:

Las entrevistas se deben realizar en una habitación, sin interrupciones.

Debe cuidarse la disposición y colocación de los asientos eligiendo sillas de igual altura y dispuestas en un leve ángulo. Evitar que los sujetos se sienten enfrente de alguna ventana por donde pase gente que pueda despistarlos.

Respecto al profesorado que lo aplica:

El éxito de este método depende de que el profesor/a que se responsabiliza de las entrevistas, siga o no el guión propuesto.

El maestro debe cuidarse de no enjuiciar y tener una actitud neutral frente a los agresores. Si se siente enfadado o con ira frente al chico/a, no es la persona adecuada para la intervención.

El maestro implicado en las entrevistas debe perdurar a lo largo de las tres etapas de intervención.

Es necesario recalcar que hace falta entrenamiento para usar el guión del método Pikas.

Respecto a la coordinación:

Se entrevista primero a los agresores/as uno a uno y en último lugar a la víctima.

Debe producirse coordinación entre el profesorado que realiza las entrevista ,el profesor tutor y el personal subalterno a la hora de llamar al alumnado a las entrevistas.

A la hora de la entrevista y con el permiso del profesorado correspondiente, se avisa al agresor/a en su aula, y es acompañado por un conserje para entrevistarse con quien va a poner en práctica el método.

Las primeras entrevistas deben hacerse consecutivamente y si es posible, en un solo periodo lectivo. Para grupos grandes, es conveniente seleccionar tiempo suficiente (dos sesiones lectivas seguidas...)

Hay que evitar que los miembros del grupo de agresores puedan hablar entre sí antes de finalizar esta primera ronda de entrevistas.

7. APLICACIÓN

7.1. ETAPA 1^a: PRIMERA ENTREVISTA.

GUIÓN CON EL ALUMNADO AGRESOR

Es importante que el terapeuta o maestro/a esté relajado antes de iniciar la sesión. Cuando entra el agresor/a, hay que mirarlo a los ojos e invitarle a sentarse.

Después, el terapeuta o maestro debe seguir el siguiente guión:

1. "Me gustaría hablar contigo, porque he oído que...(víctima), esta teniendo problemas". Otra alternativa es: "Me gustaría hablar contigo porque he oido que te has estado metiendo con...(nombre de la víctima)".
2. "¿Qué sabes sobre esto que te he mencionado?"
3. "De acuerdo, ya hemos hablado suficientemente de todo ello"
4. "¿Qué podemos hacer, qué sugieres, qué podrías pensar para ayudar a...?"
5. "Eso está bien. Nos volvemos a ver dentro de una semana y me cuentas cómo te ha ido".

Este diálogo debe servir para llegar a posibles soluciones para mejorar la situación. Se trata de que los propios agresores de forma individualizada lleguen a aportar sus propias soluciones. En muchas ocasiones suelen hacerlo. El resultado de estas primeras entrevistas, es que los chicos/as deben sugerir cómo pueden cambiar su conducta.

En cada entrevista se llegará a una solución distinta, por ejemplo:

- ... "incluirle (a la víctima) en nuestro juego en los recreos".
- ... "decir a los demás que no le insulten (a la víctima)".
- ... "juntarme con otros compañeros y dejarle en paz (a la víctima)".
- ... "trabajar con él en una clase específica".
- ... "acompañarle a casa a la salida del colegio".
- ... "le dejaré en paz".
- ... "le defenderé".
- ... "llegaré a ser su amigo/a".

Estas sugerencias aportadas por los chicos/as se revisan en las siguientes entrevistas las próximas semanas. No siempre encuentran formas de mejorar la situación, por lo que en ocasiones, pueden necesitar que se tome un papel más directivo.

Una vez concluida la entrevista, el conserje acompaña al agresor/a a clase, y llama al siguiente alumno para que baje con él. Siempre tendrán que ir acompañados, y se debe cuidar que no exista comunicación alguna entre los agresores/as ni fuera ni dentro del aula.

Después, se debe repetir este guión con cada chico/a por turno.

DIFICULTADES

A veces, las cosas no salen así y se nos plantean variaciones en los guiones. Se da el caso del chico/a que no quiere hablar, también hay chicos que intentan negociar o quien no quiere cooperar de ninguna manera. Si vemos que la entrevista está yendo mal, hay que interrumpirla y simplemente decir: "De acuerdo. Yo creo que vamos a dejarlo por hoy. Te veré el próximo (concertar cita)".

Sin embargo, lo más frecuente es que el alumnado coopere siempre que la persona que lo entrevista no es acusatoria y se atiende al guión.

VARIACIONES

- El chico/a no coopera: esperar en silencio hasta que hable. Si después de algunos minutos no ha dicho nada, puedes decir, "parece que no quieras hablar hoy. Quizás sea mejor que vuelvas a tu clase ahora". Entonces, a veces, comienzan a hablar.
- No se les ocurren soluciones. Hay que dar tiempo para pensar. No tener miedo al silencio. Si realmente no pueden dar una solución, se les puede ofrecer una sugerencia pero siempre con el permiso del chico/a: "Tengo una idea, ¿te gustaría oírla?"
- Si el chico/a ofrece una solución imposible o ridícula, no la rechaces negativamente, pregunta, "¿si eso sucediera, el acoso pararía?"
- Si propone una solución que depende de otras personas, no hay que negociar. Se le comenta: "Yo me refería a algo que pudieras hacer por ti mismo".
- "Yo no tengo nada que ver con eso". Si niega su involucración, se debe echar marcha atrás y hablar de forma pausada sobre el contexto social en el que se está dando la agresión y aproximarse a la situación de la víctima. Al menor signo de admitir su participación, se vuelve al guión estipulado.

- “El (la víctima)me lo hizo a mí antes”. Cuando hacen continuas alusiones a la conducta provocativa de la víctima sintiéndose justificados en su conducta de bullying, ellos perciben que la víctima “lo pide” de alguna forma. No hay que rechazar la ira, la furia o la frustración del agresor contra la víctima. Hay que aceptar sus sentimientos pero mantener que la víctima está pasando un mal momento en la escuela.

GUIÓN CON EL ALUMNADO VÍCTIMA

Pikas diferencia entre una víctima pasiva y otra provocativa.

Víctima pasiva:

El papel de quien entrevista es de proporcionar ánimo, apoyo y consejo. Primero se intenta que exprese su malestar y que cuente lo que le ocurre.

Muchas víctimas hablan con gusto de lo que les pasa. Tal vez sea la primera vez que lo hacen. Luego, se le comunica la idea de que él o ella misma pueden hacer mucho por mejorar su situación, evitando algunas actitudes personales que puedan colaborar en disparar la agresión. A estas entrevistas, es conveniente añadir sesiones de entrenamiento de conductas asertivas.

Víctima provocativa:

Hay que ayudarla intentando que tome conciencia de que su propia conducta también puede cambiar. Quien entrevista debe tener una personalidad lo suficientemente fuerte para ganarse la confianza de la víctima y hacerle ver que está utilizando un camino equivocado para ser popular y que debe buscar otras formas más adecuadas de conseguirlo. Hay que recordar que, frecuentemente, la víctima provocativa busca ser parte integrante del grupo agresor.

7.2. ETAPA 2^a: ENTREVISTAS DE SEGUIMIENTO:

El siguiente grupo de encuentros se establecerá cuando cada chico/a haya conseguido aceptar los acuerdos del primer encuentro. Son encuentros individuales, pero más breves que los primeros. Se efectúan una semana después y en el mismo orden y forma que los anteriores.

Sin embargo, los chicos/as no siempre hacen exactamente lo que dicen que harán. Si el bullying no ha parado aún, se continúa el trabajo individual hasta que acepten una solución a la situación.

Si la situación no ha mejorado, se suele organizar ya la reunión conjunta con todos los implicados siempre y cuando la víctima esté preparada para ello.

7.3. ETAPA 3^a: ENCUENTRO DEL GRUPO

Esta etapa es necesaria siempre, pero sobre todo, cuando la víctima es de tipo provocativo. Este encuentro debe servir para una consolidación en el tiempo del cambio en la conducta de bullying, fundamentalmente en caso de víctima provocativa.

- Es necesario primero una reunión con el grupo agresor. Primero se pregunta cómo ha ido con la víctima esa última semana. Se escucha todo lo que tengan que decir para que surjan las dificultades. Luego, se les pregunta sobre lo que se puede hacer. Es necesario concienciarles de que cualquier solución, debe contar con un reconocimiento de que el problema está solucionado y por tanto, es necesario reunirse con la víctima para ratificar esto. En esta reunión, será imprescindible que aparezcan los elementos positivos de la víctima y la voluntad de cambio del grupo agresor.
- A los agresores/as se les dice que hay que preparar la reunión con la víctima. El terapeuta o maestro/a propone un plan. Después, se llama a la víctima. Hay que prever que pueda ir directamente a su silla sin tener que pasar por el medio del grupo. Lo mejor es que se siente cerca del profesor/a.
- Cada agresor, por turno, expresa de forma sincera su opinión sobre la víctima que de momento, sólo escucha.
- Luego, el maestro/a, media preguntándole a la víctima que tiene que decir. (Si es positivo, es probable que llegue a un final adecuado).
- Después hay libertad para que cada participante pueda expresar sus dificultades y reproches. Si los hay, esto alargará el final.
- El papel del maestro/a, es de facilitador de la comunicación, aportando soluciones positivas y moderando los turnos de intervención.

Hay que comentar con satisfacción, la mejoría de la situación y sugerir las maneras para que este cambio se mantenga.

- Cuando las partes han llegado a una reconciliación final, se pregunta: "¿Qué haremos si alguien no mantiene la promesa que ha hecho?". Con frecuencia, el propio grupo sugiere una condena o castigo. Se les anima a que cada persona observe y controle los errores de los demás. También hay que hacerles ver, que si el bullying continuara, habría que tomar otras medidas, situación a la que quedará claro que nadie quiere llegar. Se puede sugerir un plan para revisar estas conductas y evitar la recaída.

- Es importante terminar con la idea de la tolerancia, aceptar los errores de los demás y la necesidad de convivir juntos sin la obligatoriedad de ser amigos. De esta forma, la aceptación dura más tiempo.
- Recordar que los cambios de actitudes y conductas son lentos, que la persona que se haga cargo de las entrevistas debe ser un terapeuta, orientador o profesorado altamente entrenado en la técnica, y debe tener autoridad aceptada por el grupo y estar coordinado con el resto de profesorado del grupo. Este profesorado ayudará a la consecución de mejores resultados, apoyando estas ideas con su trabajo curricular y en el desarrollo del proyecto educativo del centro.