



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**El fenómeno del bullying en relación con el apego
inseguro.**

Autora: Sylvia Doughty Domínguez

Directora: Carolina Hernández Jiménez

Madrid

2019/2020

Resumen

El bullying es un fenómeno que actualmente tiene gran relevancia en España. Las cifras estadísticas demuestran que está creciendo exponencialmente y como consecuencia surge la necesidad de hacerle frente. El presente trabajo tiene como objetivo explicar este fenómeno aportando una visión más amplia a la hora de relacionar el bullying con los estilos educativos familiares y el apego del menor ya que ambos aspectos se vinculan con la capacidad del niño para establecer relaciones intrapersonales e interpersonales. Los datos muestran como el estilo educativo autoritativo y el apego seguro suponen un factor protector frente al bullying, en cambio, el estilo de crianza negligente es el que implica un factor de riesgo mucho mayor para que el menor se involucre en dinámicas de acoso. Por último, se expondrán de forma breve algunas metodologías empleadas para prevenir, detectar e intervenir con el alumno, a nivel familiar y escolar ya que se espera trabajar de forma sistémica actuando con el menor y su entorno cercano. Pudiendo mejorar aspectos como la empatía, el autoconocimiento, el respeto a los demás, la autoestima y favorecer el aprendizaje de herramientas para la resolución de conflictos de manera pacífica.

Palabras clave: Bullying, estilos educativos parentales, apego, familia, intervención.

Abstract

Bullying is a phenomenon that its relevance is increasing in Spain. Statistics show how bullying is growing exponentially and it is need to face it up. This paper aims to explain this phenomenon by providing a broader vision finding the relations about school bullying with family educational styles and the child's attachment. Both aspects are linked to the child's ability to establish intrapersonal and interpersonal relationships. The studies show that authoritative educational style and secure attachment are protective factors against bullying, however, the negligent parenting style represents a higher risk factor for the kid that is involved in bullying dynamics. To end up, some methodologies will be presented briefly to prevent, detect and intervene with the student, family and school. The way of working is by a systemic way by acting with the child and their immediate surroundings for being able to improve aspects such as empathy, self-knowledge, respect for others, self-esteem and favoring learning tools for conflict resolution in a peaceful manner.

Key words: Bullying, parental educational style, attachment, family, intervention.

Índice

Introducción.....	5
Capítulos.....	8
Fenómeno del bullying y su tipología.....	8
Estilo de crianza y relación con el bullying.....	9
Apego inseguro y bullying.....	13
Intervención a nivel escolar y familiar frente al bullying.....	15
Metodología.....	22
Discusión.....	23
Conclusiones.....	26
Propuesta para intervenir sobre el bullying a nivel sistémico.....	27
Referencias.....	29

Introducción

La familia es el primer sistema en el que los menores comienzan a desarrollar su capacidad para explorar el entorno y establecer vínculos basados en la confianza o en la desconfianza respecto a sus figuras de referencia. La familia se considera la principal responsable de cubrir las necesidades físicas y emocionales básicas para favorecer un desarrollo adecuado en el niño.

Durante los dos primeros años de vida se forja el apego, que será en gran medida lo que module la forma de relacionarse con los otros y consigo mismo, así como la gestión de emociones y la capacidad para explorar el mundo. El apego es una variable destacable en el desarrollo del menor ya que un apego seguro favorece las relaciones interpersonales, el sentido de pertenencia, la capacidad de vinculación y la integración de normas y valores con el fin de adquirir una moral propia. Es importante tener en cuenta que el menor con apego seguro tendrá más recursos a la hora de afrontar situaciones complicadas como pérdidas o rupturas, al igual que desarrollará la capacidad empática, el control de impulsos y la gestión de sus propias necesidades y emociones. Con relación a las familias cabe destacar que una relación que favorece modelos de comunicación coherente y sin contradicciones, unida a la afectividad (sin exceso o defecto), genera en los menores confianza, seguridad y menores niveles de ansiedad (Barudy, Dantagnan, 2005).

El estilo de crianza que se lleve a cabo por los padres afectará al desarrollo emocional y cognitivo del menor, siendo el patrón democrático o autoritativo el que favorezca un apego seguro y, por tanto, el patrón de crianza deseable. Este estilo educativo destaca por una disponibilidad múltiple, lo que significa que el menor puede tener espacios afectivos en los que pueda expresar sus emociones, dar y recibir cariño, espacios íntimos en los que se refuerce su capacidad para explorarse a sí mismo y verse como capaz de afrontar dificultades y superarlas, espacios lúdicos en los que aparece la interacción entre los padres y los hijos facilitando vivencias gratificantes y reforzadoras para ambos y estimulando el desarrollo infantil, espacios de aprendizaje y la estabilidad. Es imprescindible que los padres estén accesibles, sean coherentes, eficaces y perspicaces. Estos factores son relevantes a la hora de establecer un estilo de crianza democrático, el cual está basado principalmente en el afecto y la capacidad para establecer normas y límites (Barudy, Dantagnan, 2005).

El estilo de crianza que haya recibido el menor favorecerá un tipo de apego que afectará en gran medida a la forma de relación que establezca con las personas de su entorno cercano como la familia y el colegio. Es importante tener en cuenta el ambiente escolar en el desarrollo de los menores, ya que pasarán gran parte de su tiempo en este entorno y aprenderán a desenvolverse en relaciones de pares, al igual que a resolver conflictos con sus iguales. Una problemática que frecuentemente puede aparecer en el entorno escolar es el acoso, la intimidación y el bullying.

Como indica Olweus (1991), “un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos”. Por tanto, el bullying conlleva violencia, ya sea física, verbal, cibernética, sexual, de exclusión, de chantaje o manipulación y, por tanto, no debe ser tolerado. Ha de haber un claro mensaje por parte de la sociedad de que la violencia no es aceptable para poder empezar a reducir todos los comportamientos de acoso.

En la sociedad española, el bullying es un problema que cada vez tiene más peso. La figura del psicólogo-criminólogo es de gran relevancia para afrontar esta problemática ofreciendo soluciones a nivel sistémico, tratando de intervenir en un amplio espectro ya que se incluye a la víctima, el agresor, sus respectivas familias, los compañeros de clase y los docentes.

Según el ministerio de educación, cultura y deporte (2019), existen estadísticas mediante las cuales se hace una revisión sobre la evolución de este fenómeno. Los datos indican que cada vez existen más casos en los colegios e institutos españoles. Son cifras que en lugar de descender van en aumento a medida que pasan los años. Estas cifras reiteran la necesidad de afrontar el bullying y para ello comprender la importancia de realizar una tolerancia 0 frente a la violencia y situaciones de acoso continuado, establecer estilos de apego seguro y estilos de crianza autoritativos que ejerzan un factor de protección frente a ser víctima, acosador, u observador pasivo adquiriendo recursos para afrontar con éxito el bullying.

Los microsistemas más importantes para el menor son el familiar y el escolar ya que es donde pasan la mayor parte de su tiempo. A nivel escolar uno de los métodos que se está implementando actualmente para resolver estas dinámicas a nivel es el proyecto Kiva. Está funcionando en las aulas de algunos colegios españoles y europeos.

También se expondrán otros programas de detección, prevención e intervención en las aulas como el protocolo Look School o the buddy tool Kids que utilizan las nuevas tecnologías para el desarrollo de los programas antibullying. Para adolescentes cabe destacar el programa INTEMO en el que se hace énfasis en la inteligencia emocional y el mindfulness como forma de autoconocimiento que permita a los menores afrontar los conflictos interpersonales e intrapersonales que puedan surgir.

Es importante empezar a trabajar aspectos como la empatía, la autoestima, el desarrollo de herramientas para la resolución de conflictos de forma pacífica, la comunicación asertiva y el respeto hacia los otros y, por tanto, desde educación infantil es necesario poner en práctica programas que favorezcan estas capacidades en niños al igual que en los docentes que les instruyan. Para actuar a nivel familiar existe el programa de primera alianza que surge como vía de aprendizaje mediante el trabajo en grupo con el fin de trabajar a partir de las fortalezas de la familia estilos educativos que permitan el equilibrio entre el establecimiento de normas y límites, la intrusión y la responsividad facilitando el cambio a un apego seguro que favorezca relaciones interpersonales más saludables.

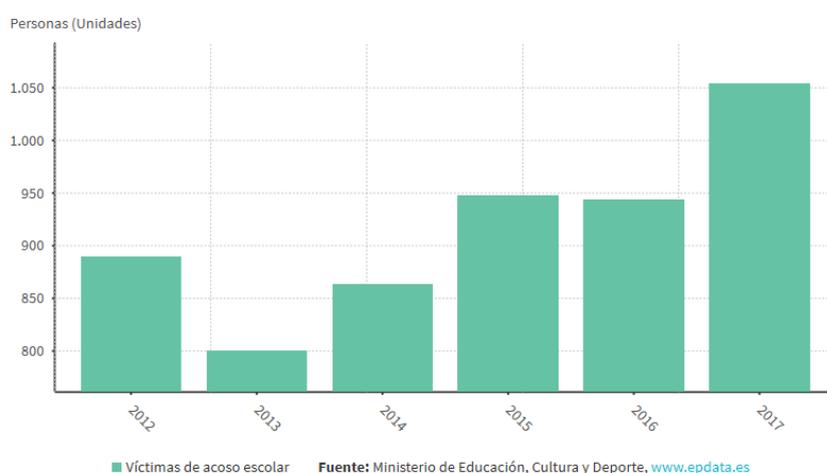


Figura 1. Acoso escolar, datos, cifras y estadísticas

Los principales objetivos de esta revisión bibliográfica serán: comprender que es el fenómeno del bullying y su tipología, conocer la relación que puede existir en la implicación en dinámicas de bullying y el patrón de crianza, comparar el tipo de apego y su influencia en este fenómeno prestando especial atención al apego inseguro. Por último, describir algunas posibles formas de intervención a nivel escolar y familiar para hacer frente al bullying tanto en agresores como en víctimas.

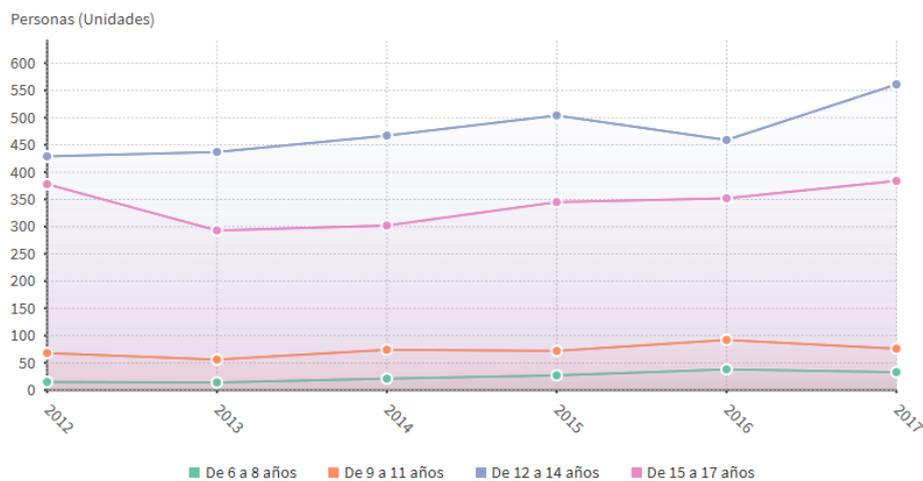
Capítulos

Fenómeno del bullying y su tipología

En la definición que ofrece Olweus (1991) sobre el bullying clasifica esas acciones negativas como verbales, físicas o de aislamiento social. En su investigación se encuentran distintos datos relevantes que ayudan a comprender el fenómeno del bullying.

Respecto al perfil del menor que se ve involucrado en dinámicas de acoso escolar se encuentra que existe mayor prevalencia en chicos que en chicas. Además, existe una relación inversa entre la edad y el ser víctima o agresor de bullying. Generalmente las agresiones son llevadas a cabo por alumnos de mayor edad sobre alumnos menores y que a mayor edad se usa con menor frecuencia la violencia física. Existen algunas diferencias a la hora de ejercer bullying, es más habitual que la violencia física sea ejercida por chicos y las conductas de aislamiento social por chicas.

A diferencia de lo expuesto por Olweus (1991), como refieren las estadísticas del ministerio de educación, cultura y deporte (2019), en España durante los años de educación primaria, el bullying tiene menos casos que en secundaria, donde la franja de edad de los 12 a los 14 años tiene más fuerza que los infantiles. Sí coinciden en que decrecen a mayor edad ya que entre los 15 y 17 disminuyen notablemente los casos de acoso escolar continuado.



Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, www.epdata.es

Figura 2. Acoso escolar, datos, cifras y estadísticas.

En el fenómeno del bullying siempre aparecen una serie de roles. El acosador es aquel que ejerce violencia sobre un par. La víctima se clasifica como aquella que recibe esta forma de maltrato. El agresor-víctima y por último los espectadores, que suelen ser aquellos miembros del grupo que observan sin intervenir o habitualmente pueden formar parte de los ataques (Collel, Escudé, 2006).

Los centros educativos tienen una gran responsabilidad a la hora de detectar casos de bullying. La fundación ANAR (2016), ofrece al profesorado algunas indicaciones que pueden ser relevantes para detectar señales a las que se debe prestar atención para detectar a la víctima y al agresor. Algunos de estos indicadores son:

La víctima muestra comportamientos de vulnerabilidad y tristeza, absentismo escolar o a ciertas clases, menos relaciones con sus compañeros, desaparición de sus cosas, posibles marcas o rasguños, cambio de comportamiento como disminución del rendimiento o la participación. En cambio, para detectar al agresor se observa que es un alumno que generalmente está involucrado en disputas, enfrentamientos o peleas, tiene dificultad en el control de impulsos, puede ser agresivo, no comprende la gravedad de sus acciones y justifica su comportamiento violento.

El cuestionario de acoso entre iguales (Magaz, Chorot, Sandin, Santed, Valiente, 2011) permite filtrar una serie de comportamientos para definir de forma más exacta que se entiende por bullying con el fin de detectar la problemática que este viviendo el menor. Se distinguen una serie de ítems que nos permiten medir maltrato verbal, exclusión social directa, amenazas, ciberbullying, exclusión social indirecta, agresión basada en objetos y maltrato físico.

Estilo de crianza y relación con el bullying

Baumrind (2005) establece una clasificación del estilo de crianza que ejercen los padres. Existen padres permisivos, autoritarios y autoritativos en función de tres factores: la responsividad, la intrusión y la demanda. La responsividad entendida como la capacidad que tienen los padres a la hora de atender a las necesidades del niño, calmarle, ofrecer afecto y comunicación. La intrusión es el entrometimiento en la intimidad del niño y la demanda comprendida como la exigencia, el cumplimiento de normas y establecimiento de límites.

Respecto al patrón de crianza que ejercen los padres y la correlación que existe para ser posible víctima o agresor de bullying. Se ha encontrado que las víctimas de bullying generalmente proceden de familias que tienden a ser más sobreprotectoras y los menores que ejercen bullying suelen proceder de familias con una dura disciplina y menos contacto emocional (Smith, Myron-Wilson, 1998).

En función de estos estilos educativos se observó que niños pertenecientes a familias autoritativas estaban mejor socializados, tenían menos estrés y eran más competentes tanto a nivel escolar como en su grupo de pares. Los niños criados con un estilo educativo democrático tienen mejor autoestima, autocontrol y desarrollo emocional, son menos conflictivos con sus padres, tienen alto rendimiento académico e interés por la educación al igual que mayor autonomía, confianza en la propia autoeficacia y mejor desarrollo psicológico (Orellano, Chacón, 2018). Las familias democráticas posibilitan los afrontamientos adaptativos frente a amenazas y resguardan de la soledad y la depresión. Los padres que muestran desinterés y rechazo pueden crear en los menores sentimientos asociados a la soledad y la depresión, así como afrontamientos no adaptativos. El exceso de normas puede crear en los menores aversión a la soledad (Richaud de Minzi, 2005).

En cambio, los menores pertenecientes a un estilo autoritario al haber tenido menos apoyo afectivo pueden desarrollar conflictos emocionales (más probabilidad de padecer depresión, ansiedad y sentimientos de culpa), baja autoestima y confianza en ellos mismos, en la adolescencia pueden ser más proclives a consumir drogas o alcohol (Capano, Ubach, 2013). En caso de haber recibido castigo físico se puede relacionar con un comportamiento impulsivo y conductas agresivas hacia sus iguales, pueden rebelarse a sus padres debido al exceso de control, lo que conlleva a conductas desadaptadas socialmente. Los niños pertenecientes a un estilo educativo autoritario muestran más sumisión, son menos competentes a nivel escolar y relacional, aunque a nivel escolar suelen tener buenos resultados y presentan poca tolerancia a la frustración como consecuencia de la poca afectividad, la gran exigencia, el control y la ausencia de comunicación asertiva. Como resultado de la baja autoestima suelen mostrarse inseguros, desconfiando de sus capacidades y de sí mismos. No tienen buena autonomía personal ya que no tienen suficientes habilidades para tomar sus propias decisiones y enfrentarse a situaciones de la vida cotidiana. Son niños que tienden a tener conductas antisociales, no son espontáneos, tienen carencias en las relaciones interpersonales evitándolas porque sus

padres apenas han mostrado afectividad y esto dificulta el desarrollo para la competencia en las relaciones sociales (Orellano, Chacón, 2018).

Las familias autoritarias y permisivas favorecen la presencia de violencia escolar en los menores (Valdés, Vera, Arreola, 2018). Esto puede deberse a que las familias autoritarias prestan especial atención al cumplimiento de normas, emplean el uso del miedo y la posición de figura de autoridad para hacer valer su voluntad sobre los hijos, hay una clara existencia roles rígidos, destaca la existencia de amor condicional, focalización en la competencia y el éxito. Aquellos menores que pertenecen a familias autoritarias realizan una búsqueda de apoyo en personas externas a la familia con notable inseguridad ya que a estos menores les cuesta confiar en los padres y se sienten inseguros.

Las familias permisivas, por el contrario, son inconsistentes con la aplicación de las normas, castigos y recompensas, la conducta de los menores, por tanto, se guía principalmente por las emociones personales dejando a un lado las de los demás. Los niños y adolescentes con padres permisivos suelen tener problemas en la regulación emocional, tienden a ser desafiantes y rebeldes cuando no consiguen lo que quieren en el momento en el que lo desean, no son perseverantes en la realización de las tareas y al igual que los niños con padres autoritarios pueden tener conductas antisociales. Estos menores suelen presentar baja motivación, desconfianza y poca iniciativa. Son más tendientes a tener impulsividad, baja tolerancia a la frustración y a factores estresores situacionales de la vida cotidiana. Aunque suelen tener buenas habilidades sociales ya que son capaces de relacionarse con los demás adecuadamente. También se pone de manifiesto el beneficio de un patrón de crianza permisivo como positivo (Gómez, Del Rey, Romera, Ortega, 2015), ya que en culturas en las que existe una amplia vida comunitaria y horizontalizada puede ser beneficioso para el desarrollo de los menores. Por lo que no existe consenso en relacionar un patrón de crianza permisivo y que el menor pueda formar parte de dinámicas de bullying.

Las familias negligentes favorecen afrontamientos desadaptativos, depresión (entendida como tristeza, autoinculpación, falta de energía y autoinculpación negativa) y soledad con el grupo de iguales (Richaud de Minzi, 2005). Los hijos con padres negligentes suelen presentar problemas en el rendimiento escolar, comportamientos disruptivos, relaciones interpersonales inestables y baja autonomía. La indiferencia de los padres hacia las conductas positivas o negativas que realizara el menor hace que este crezca sin normas o límites generando a su vez la carencia de autoestima en la

adolescencia. Como resultado se muestran inseguros en sus capacidades y en la resolución de problemas de la vida diaria, además de sentir miedo al expresar sus opiniones o gustos y miedo al fracaso. Tienen dificultades para expresar emociones ya que existe un gran temor por ser rechazados o criticados, además, se une la dificultad en las habilidades sociales ya que tienen la necesidad de sentirse aceptados por los demás (Orellano, Chacón, 2018).

Según una investigación llevada a cabo por Gómez, Del Rey, Casasc, Ortega (2014), los alumnos que no están implicados en dinámicas de bullying perciben a sus padres como más afectuosos y cálidos con ellos, impulsores de su autonomía, consideran que existe mejor comunicación y apoyo por su parte por lo que tienden a revelar con más frecuencia las conductas de aquellos que están involucrados en situaciones de bullying. El afecto, la comunicación con la madre y la promoción de autonomía por parte del padre se ha encontrado que son factores de protección frente al bullying. Los alumnos que tienden a acosar perciben a sus padres como más punitivos y controladores, sienten que no son afectivos con ellos y que hay escasa comunicación. Se encuentra que hay relación entre la mala comunicación con el padre y estar involucrado en dinámicas de acoso escolar. También se exploró la relación entre el género y la relación parental, para los chicos es importante el control conductual por parte de la familia y del padre, para las chicas es más destacable el control conductual general y el de la madre.

Las víctimas de bullying consideran que sus padres mantienen unas normas y límites adecuado, lo que se correspondería con un estilo democrático en el que hay control adecuado. En cambio, los agresores y agresores-víctimas se corresponden con un establecimiento de normas y límites más laxos o negligentes, o en el polo opuesto un exceso de normas por parte de los padres, favoreciendo comportamientos externalizantes como la agresión a pares. Los datos de la investigación concluyeron que un estilo democrático puede ser protector frente al desarrollo de conductas de agresión y comportamientos externalizantes, aunque no evita la posible victimización de su grupo de iguales.

Los niños cuyos padres ejercen un estilo parental democrático suelen tener mejor autoestima que los menores procedentes de otros patrones de crianza. Esto se refleja en la seguridad en sí mismos, la independencia y en la autopercepción de capacidad para alcanzar las metas que se proponen. Son autónomos, capaces de tomar decisiones y solucionar problemas por sí solos. Poseen iniciativa ante nuevas situaciones. Disfrutan de

buenas habilidades sociales ya que son capaces de adoptar formas de pensamiento similar u opuesto al grupo con el que interaccionan, obteniendo también una moral autónoma lo que puede reflejar seguridad en la toma de decisiones y gran competencia social (Orellano, Chacón, 2018).

Por ende, el mejor estilo educativo es aquel en el que ambos padres son democráticos, y el peor aquellos que son negligentes. Si se tiene en cuenta que no siempre los padres ejercen el mismo estilo educativo, el más perjudicial es aquel que tiene uno de los padres negligentes.

El microsistema del menor está formado básicamente por familia y colegio, por lo que se debe establecer una buena comunicación entre ellos. El patrón educativo que tenga la familia probablemente influirá en las dinámicas de bullying. Al igual que el estilo educativo también favorecerá distintos patrones de apego. La fundación ANAR (2016), remarca que el 58,9% de los menores compartieron la situación de bullying con sus padres, en cambio el 30,7% no dijeron nada y un 10,4% no consta. Esto podría corresponderse con la relación que establecen los padres con el menor, un niño con unos padres autoritarios en los que la comunicación y la afectividad es escasa probablemente no cuente su situación o lo acabe haciendo mucho más tarde que un menor cuyos padres tengan un patrón democrático, basado en la confianza, en el afecto y también en el establecimiento de límites y normas adecuados a su edad. La existencia de comunicación frecuente entre padres e hijos al igual que la calidad de estas interacciones favorece la relación de los menores con sus iguales. Los padres que ejercen un control excesivo sobre sus hijos se relacionan con mayor agresividad y desajuste social, al igual que dificultades emocionales (Samper, Maestre, Malonda, Masurado, 2015).

Por último, sería interesante destacar la relación que existe entre la estructura familiar y el bullying. Hay mayor prevalencia de víctimas y agresores en familias extensas comprendidas como familias mononucleares, reconstituidas o crianza llevada a cabo por abuelos, que, en familias nucleares (Palacios, Polo, Felipe, León, Fajardo, 2013).

Apego inseguro y bullying

El apego se configura alrededor de los 9-18 meses. El apego es la conducta instintiva que lleva a cabo un menor y que tiene como objetivo encontrar la seguridad en su figura de

referencia. El niño comienza a tener consciencia de la figura materna cuando puede moverse con cierta autonomía y es ahí cuando realiza las primeras búsquedas de su madre (generalmente la figura de referencia) (Bowlby, 1998). Esta seguridad la encuentra buscando la proximidad con su figura cuidadora en momentos en los que necesita cubrir sus necesidades, ser consolado, regular estados emocionales que el todavía no sabe gestionar... Cuando la figura de referencia es capaz de calmar al menor y hacer que se encuentre regulado, el niño suele establecer una vinculación segura que le facilita tener una idea de cómo es él, cómo son los otros, si es merecedor de ser querido y su sentido de autovalía. Esto le ayudará a crear representaciones mentales mediante las cuales establecerá relaciones intrapersonales e interpersonales basadas en la seguridad o en la desconfianza.

Para comprender de forma más exhaustiva como es la conducta de apego durante el primer año de vida se debe tener en cuenta los criterios de llanto y seguimiento de la madre cuando se separa del niño. Mediante el experimento de la situación extraña llevado a cabo por Ainsworth, Blehar, Waters, Walls, (1978), se puede establecer una serie de tipos de apego. Seguro (pauta B), Inseguro evitativo (pauta A) e Inseguro ansioso (Pauta C). Este experimento pretende estudiar la conducta de apego y la de exploración del niño cuando se le deja en una habitación con juguetes con su madre y con un desconocido, como actúa frente a la separación de su madre, la presencia del extraño y los reencuentros breves con su madre.

Los niños pertenecientes a la Pauta B eran aquellos que se angustiaban con la ausencia de su madre, pero eran capaces de consolarse y continuar jugando. Aquellos con una Pauta C, destacaban por angustiarse con la desaparición de su madre y con su regreso se mostraban ambivalentes entre el rechazo y la proximidad. La Pauta A consistía en menores que no mostraban ansiedad con la separación de la madre y cuando regresaba se mostraban distantes.

Un apego seguro está relacionado con madres responsivas en el cuidado de los menores, han podido establecer técnicas de apaciguamiento, se adecuan al ritmo y las características del niño cuando le sostienen, tienen contacto físico adecuado en intensidad y frecuencia, animan al niño a que exprese sus necesidades y reacciones socialmente, expresan sus sentimientos positivos hacia el menor (Bowlby, 1998).

Algunos estudios como el de Troy y Sroufe (como se citó en Smith, Myron-Wilson, 1998) demuestran que el apego inseguro está vinculado a conductas de bullying y que los menores con un apego seguro suelen tener mayor protección a la hora de formar parte de las dinámicas de bullying. El apego miedoso/preocupado se relaciona con conductas de victimización en adolescentes (Magaz, Chorot, Sandin, Santed, Valiente, 2011). Además, el apego preocupado tiende a correlacionarse con conductas internalizantes y de preocupación, en cambio el apego evitativo se vincula a comportamientos de externalización.

El apego inseguro se ha correlacionado con un aumento del riesgo a ser víctima de acoso, según estudios basados en distintos métodos de evaluación como entrevistas a los padres, observación y autoinformes. El estilo de apego evitativo se vincula con más frecuencia a ser acosador. Respecto a los comportamientos de internalización y externalización se encuentra que el estilo evitativo realiza más comportamientos externalizantes tanto en chicas como chicos, en cambio el apego preocupado destaca por victimización y comportamientos de internalización. Se encontraron evidencias de que los niños que eran víctimas y agresores tenían generalmente vínculos evitativos.

Por tanto, el apego seguro favorece la protección frente al bullying y el apego inseguro se asocia a formas de acoso ya sea como agresor, víctima o ambas. El único apego que se correlaciona de forma consistente con ser víctima de bullying es el apego preocupado (Magaz, Chorot, Sandin, Santed, Valiente, 2011).

Intervención a nivel escolar y familiar frente al bullying

En este apartado se expondrán diversas formas de actuación para prevenir, detectar e intervenir frente al bullying a nivel escolar y familiar, de esta manera se tratará el fenómeno con una perspectiva más amplia que permita incluir una visión educativa no centrada únicamente en la víctima y el agresor.

El método clásico que lleva un largo recorrido en las aulas es el propuesto por Olweus (1998). Explica diversas formas de actuación como son las jornadas de debate sobre el bullying, la vigilancia por parte de los docentes tanto en las aulas como en el exterior, un teléfono de contacto ya que a veces los menores tienen miedo a ser “chivatos” y no cuentan a sus padres ni profesores por miedo a las consecuencias, en cambio sí pueden

contactar con una figura como un psicólogo o asesor puede resultarle de ayuda. Otras propuestas son las reuniones de padres y profesores ya sea individual o grupal en los que se trate el tema. En el aula se deberán de poner normas claras y sanciones que cohiban a los menores a ser parte del acoso, también se debe elogiar aquellos comportamientos positivos y acatamiento de las normas, así como realizar actividades comunes positivas que favorezcan el trabajo en grupo y la cooperación.

En algunos centros educativos se están implantando formas de intervención como son las aulas de convivencia, la mediación entre iguales, la intervención de educadores sociales y los talleres profesionales, fichas de desarrollo personal y las aulas de atención individualizadas en lugar de la expulsión del centro. Todas estas formas de intervención son llevadas a cabo con el propósito de mejorar la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos (Cuberos, 2009).

Uno de los métodos que se está implementando actualmente con elevadas tasas de éxito es el método Kiva proveniente de Finlandia y llevado a cabo en otros países europeos como Italia, Estonia, Reino Unido y España. El método Kiva consiste en un programa para afrontar y prevenir el acoso escolar ya sea hacia víctimas, acosadores y observadores.

El programa se realiza con alumnos de primaria y de educación secundaria. En primaria se utiliza una parte teórica y en secundaria se realizan una serie de lecciones por temas. Tanto en primaria como en secundaria se apoyan en una serie de juegos virtuales de manera que sea más interactivo. Para ello se utilizan juegos de ordenadores sobre todo para educación primaria, para educación secundaria se hacen pequeños debates sobre temas, visualizaciones de videos y ejercicios grupales. Los temas que se tratan básicamente son la presión grupal, las consecuencias del bullying, los distintos tipos de acoso escolar que pueden aparecer y que es lo que los compañeros de clase pueden hacer para afrontar una situación de bullying y ayudar a la víctima. Los juegos virtuales guardan relación con la temática de bullying y su principal función es motivar a los alumnos durante el proceso de aprendizaje. Además, existe un fragmento de este aprendizaje que se dirige a las familias y a los docentes con el fin de ayudar a afrontar la situación. El método Kiva forma a los profesores para que cuando se produzca una situación de bullying estén preparados para actuar. Este método utiliza el diálogo entre las víctimas y los agresores utilizando una clase en la que se les cita para afrontar la situación de acoso y ofrecer apoyo a la víctima (Salmivalli, Kärnä, Poskiparta, 2011).

El método Kiva también destaca por sus resultados satisfactorios. Estos resultados se están pudiendo observar en las distintas instituciones educativas. Algunas investigaciones han explorado como de efectivo es este programa realizando test a los alumnos de los colegios que implementaban el método Kiva, encontrando que la victimización de forma física, verbal, de exclusión, manipulación, material, chantaje, racista, sexual, cibernética, y global desciende significativamente (Salmivalli, Kärnä, Poskiparta, 2011).

En la siguiente gráfica se muestra los alumnos que acosan o son acosados de manera recurrente:

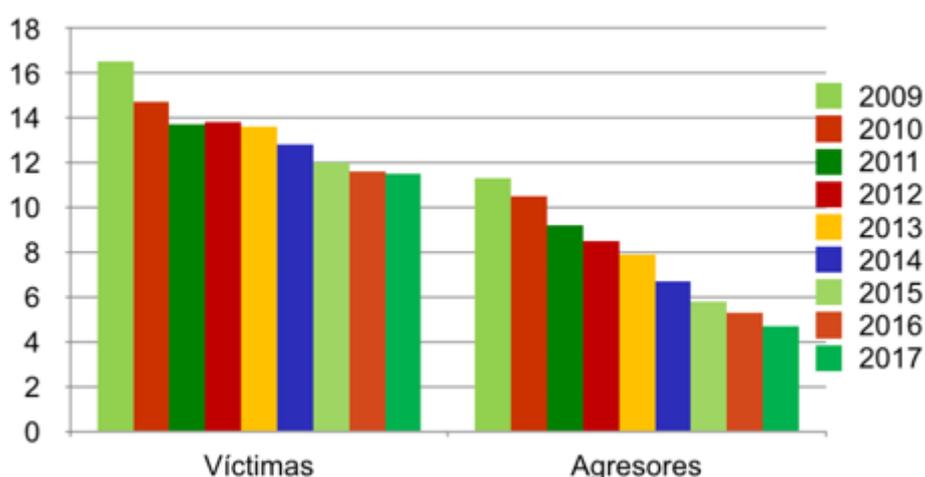


Figura 3. Programa Kiva anti-bullying.

En España se utilizan algunos test como el AVE (acoso y violencia escolar) y el TEBAE con el fin de analizar si existe bullying o acoso escolar y poder realizar programas de intervención.

Una de las asociaciones que trabaja con el acoso escolar es AEPAE (asociación española para la prevención del acoso escolar) que lleva a cabo una intervención a nivel sistémico que permite trabajar con los alumnos, profesores y padres (Jorquera, 2019). Se comienza realizando el test TEBAE para analizar la posible existencia de bullying, a continuación, se realizará la campaña de sensibilización mediante charlas sobre el acoso escolar y su diferencia con un problema puntual entre pares. Para esta sensibilización se usan recursos como power points y role playing que ayudan a trabajar aspectos como la asertividad, la empatía, la confianza y el respeto.

Se selecciona a dos alumnos que ayudaran en la observación, intervención y denuncia frente a situaciones de bullying, para que con posterioridad se pueda realizar una tarea de

desactivación de la violencia entre el acosador y el acosado ya que no está recomendado realizar mediaciones por la situación de desigualdad en la que se encuentran. De forma simultánea se realizan formaciones a los padres y trabajadores del colegio (no solo a profesores, también al personal que está en contacto con los niños como cuidadoras de las horas de la comida, conserje...) para que puedan detectar de forma temprana, identificar y actuar sobre el acoso escolar. Además de darle el protocolo oficial y el complementario para que pueda actuar ante conflictos que aparezcan de tal manera que se proteja a la víctima y se sancione al agresor. De forma extracurricular se ofrece al centro todas las herramientas didácticas para que se pueda trabajar la prevención del bullying en las aulas de tal manera que esté presente durante todo el curso académico fomentando el debate y la participación de los alumnos.

Para apoyar y ayudar a las víctimas se realiza un curso junto con posibles alumnos que estén en riesgo de ser víctimas de acoso con el fin de prevenir y afrontar esta situación. Estos cursos son pioneros en Europa, los realizan profesionales especializados y consisten en psicoasertividad, teatro corporal y autoprotección.

La psicoasertividad pretende enseñar a los menores a ser asertivos, poder defenderse de la violencia verbal de manera pacífica y sabiendo decir no. Se pretende mejorar las habilidades sociales y enseñar que es el acoso escolar, que aspectos intervienen y cómo afrontarlo mediante la palabra.

El teatro corporal les enseña a superar la vergüenza y el miedo escénico mediante el cuerpo y correcta expresión corporal. También se realiza role playing en distintos papeles de víctima, acosador, y observador.

La autoprotección consiste en instruirles en la defensa de la integridad física por si se vieran agredidos. Se utilizan maniobras corporales para protegerse de agresiones de forma pacífica.

Por último, se recomiendan una serie de protocolos clasificados por colores en función de la gravedad del conflicto. Van dirigidos a los alumnos, padres y colegios de tal manera que se haga un afrontamiento sistémico.

Otra medida llevada a cabo en materia de acoso escolar utilizada actualmente es The buddy tool Kids, una herramienta que puede ser de gran ayuda para profesores y orientadores ya que se basa en una serie de preguntas de forma que parezca un juego en las que deben responder a cuestiones como ¿Quiénes son tus amigos? ¿Con quién no

sueles jugar? ¿Has visto que peguen a algún compañero tuyo? ¿Se meten con él, le insultan, no quieren jugar? ¿Te lo hacen a ti? Con el fin de saber si se está produciendo acoso escolar o bullying. Mediante la información obtenida se crea un sociograma que permite conocer las relaciones que establecen los alumnos. Los menores lo realizan de forma individual y confidencial ya que solo necesitan acceder con su correo electrónico mediante el ordenador o Tablet (Benito, Martínez, del Campo, 2007).

El protocolo de Look School es otra de las herramientas implementadas en España que está teniendo buenos resultados para prevenir y afrontar las situaciones de bullying en las aulas. Comienza con la formación y prevención principalmente dirigida a padres, profesores y alumnos en la que se tratan algunos temas relacionados con el acoso físico y psíquico, los síntomas psicopatológicos relacionados con el bullying, la supervisión de casos dirigida principalmente a profesores, las dinámicas relacionales en la clase, detectar signos de acoso, acoso relacionado con cuestiones de género, intervención (con el acosador, las familias y el colegio), desarrollo de habilidades emocionales, grupos de presión tanto en el aula como fuera de ella.

Una vez realizada esta fase se pasa a la implementación que consiste en un protocolo que permite prevenir e intervenir. La intervención es el último paso que se basa en una intervención reparadora basada en la evaluación a los alumnos implicados en las dinámicas de bullying, mediación entre ellos, una firma de compromiso y el traslado de los acuerdos al centro (Oria de Rueda, Cáceres, 2015). Es muy recomendable que los padres participen durante todo el proceso porque ayudarán en la identificación de conflicto y su resolución de forma no violenta, invitándoles a que, igual que aprenden a realizar otras tareas de manera autónoma, la resolución de conflictos también lo sea, siempre contando con su apoyo y su supervisión (Oria de Rueda, Cáceres, 2018).

En el contexto escolar está siendo relevante la aplicación de la inteligencia emocional porque favorece las relaciones interpersonales en la clase, mejora la convivencia entre los alumnos y se aprende a resolver problemas de forma pacífica. Se ha podido observar cómo muchos de los alumnos involucrados en dinámicas de bullying tienen dificultades a la hora de manejar la afectividad sobre todo la agresividad, la impulsividad y la empatía. La empatía comprendida como la capacidad de conocer cómo se puede sentir el otro, ponerse en su lugar y poder hacer un ejercicio de abstracción al situarse en cómo puede estar viviendo la situación a nivel cognitivo y emocional. Se enseña el significado de

autoconcepto ya que sobre todo en el rol de víctima suele estar distorsionado, aunque también se trabaja en el agresor, además de la motivación (Díaz, Rubio, Carbonell, 2019).

Desde hace unos años se están implementando medidas que favorecen la educación emocional desde educación infantil. Es importante que los profesores que enseñen esta materia estén formados previamente. Según un estudio realizado por Palomera, Gil-Olarte, Brackett (2006), los estudiantes de magisterio (entre 18-21 años) se perciben con más capacidad de comprender las emociones, diferenciarlas y etiquetarlas que el grupo de profesores más jóvenes (22-30 años) y con experiencia (31-51).

El grupo de profesores con experiencia tiene más recursos a la hora de gestionar sus emociones negativas y repararlas que los otros dos grupos, aunque ninguno se percibe con alta capacidad emocional. Con estos datos, por tanto, surge la necesidad de formar profesores en el ámbito de la inteligencia emocional ya que serán ellos los que instruyan a los alumnos.

Para trabajar la inteligencia emocional en educación infantil será de gran importancia conocer el desarrollo evolutivo y, por tanto, la madurez del niño, ya que cuando son tan pequeños unos meses pueden suponer mucha diferencia. Es importante saber que los niños menores de 6 años pueden reconocer emociones, pero les puede resultar complicado comprender el mensaje con la emoción adecuada si se usa un tono de voz diferente al mensaje que se pretende dar. Esto puede deberse a que la corteza prefrontal está comenzando a desarrollarse y aún no pueden identificar con exactitud emociones provenientes de la amígdala. Mediante el apego del niño y la ayuda que reciba de sus figuras de referencia, el menor aprenderá a expresar sus emociones y a calificarlas según sus experiencias desarrollará la empatía, lo que conlleva a conductas prosociales y adaptación a la vida comunitaria (Berger, 2007).

También conviene destacar el papel de las emociones en el aprendizaje, ya que la neurociencia aporta que emociones como el asco, miedo, tristeza e ira entre otras pueden dificultar el aprendizaje (Agirrezabal, Etxeberria, 2018). Las principales tareas que conseguir con los niños consistirían en la mejor comprensión de sus emociones (identificarlas, expresarlas y regularlas), poder ponerse en el lugar de otro y comprender que puede estar sintiendo, así como desarrollar herramientas básicas de resolución de conflictos de forma pacífica. El juego es una herramienta básica que se podrá utilizar con niños de infantil para comenzar a trabajar la regulación emocional, la empatía y el respeto a los demás con el fin de favorecer conductas prosociales.

El programa KIDE realiza varias intervenciones educativas con el fin de favorecer la comunicación asertiva, la empatía y el afrontamiento a situaciones de bullying. En educación infantil trabajan con la inteligencia emocional y la escucha activa, para ello preparan un rincón en el que los niños que han tenido un conflicto pueden proponer soluciones con las que se sientan reparados, se les promueve hablar y expresar como se han sentido. Para ello hay dos cartulinas, una con una boca y la otra con una oreja, el niño con la cartulina que tiene la oreja será el que escuche y el que tiene la cartulina con la boca hablará, después se intercambian las cartulinas con el fin de hacer un cambio de roles y por último se proponen soluciones (Agirrezabal, Etxeberria, 2018).

Respecto a la implementación de programas de inteligencia emocional en educación secundaria y bachillerato está el INTEMO, que se basa en el conocimiento de forma exhaustiva de las emociones propias y ajenas con el fin de aprender a identificarlas, manejarlas y reaccionar de forma saludable a ellas. Posteriormente a esta educación en emociones se realizan actividades de mindfulness que facilitan la conciencia de uno mismo, su situación y lo que le rodea (Cobos, Fluja, Gómez, 2019). Comprender el aquí y el ahora, el paso de unas emociones a otras, identificar su sentimiento de fondo, así como tener pensamientos más saludables puede mejorar su inteligencia emocional.

Para realizar una intervención más focalizada en el núcleo familiar existe el programa de primera alianza (Pitillas, Halty, Berástegui, 2016), basado en la intervención con los padres de los menores de 1 a 6 años centrándose sobre todo en las fortalezas que estos poseen para mejorar el apego del menor y los vínculos entre los miembros de la familia. Hace énfasis en las fortalezas de la familia en lugar de las debilidades, ya que de esta forma refuerza las habilidades que ya tienen los padres y se guía el cambio de forma positiva. Para ello realizan una forma de trabajo utilizando técnicas de video-feedback y grupo terapéutico que sirve fundamentalmente de apoyo en el cambio, una de las claves del éxito es la brevedad del programa que dura en torno a 3 meses.

En primer lugar, se comienza con el manejo terapéutico del grupo, con el fin de crear un espacio seguro en el que compartir la experiencia y las emociones vividas, sirve para aportar recursos a otros miembros del grupo cuando no encuentran por ellos mismos la solución, pueden verse en la mirada de otros, confrontar y lazos comunitarios que permiten la reflexión y el aprendizaje.

Otra de las fases es la técnica de video-feedback mediante la cual se graban las interacciones familiares que se pueden trabajar de forma posterior. Ver los patrones de

reacción del niño y de los padres frente a determinadas situaciones y poder establecer un diálogo que permita conocer las defensas y posibles dificultades.

Por último, a nivel familiar es imprescindible llevar a cabo prácticas de crianza que promuevan competencias prosociales y el desarrollo de valores en los menores con el fin de disminuir la posibilidad de que puedan ser acosados o acosadores. Para ello los padres deben ser modelos de buena conducta, establecer límites y normas claras con relación a la expresión de la violencia. Crear un clima de confianza, seguridad y apoyo en casa, fomentar el respeto de los derechos de sus hijos y de los demás. Ser capaces de mantener una comunicación abierta que permita a los hijos verlos como figuras de apoyo. Que tengan conocimiento sobre el bullying e informen a sus hijos de forma clara sobre la importancia de no permitir estas conductas y la necesidad de informar si ocurren, así como denunciarlo (Valdés, Vera, Arreola, 2018).

En el caso de que ya se haya detectado que el hijo está involucrado en dinámicas de bullying es recomendable hablar de forma privada con la víctima, con el agresor y con los padres de ambos. Ya que en el caso de los padres del agresor se tratará de trabajar el comportamiento para evitar que evolucione a conductas antisociales o consumo de drogas, se intentará que cumpla normas y si no las respeta imponer sanciones. Tratar de pasar más tiempo con el menor, animarle a que realice actividades de ocio saludables como algún deporte. En el caso de los padres de la víctima se valorarán aspectos como el cambio de aula o incluso de centro educativo, además se trabajará la confianza en sí misma, tratar de encontrar nuevos entornos en los que pueda forjar alguna amistad como actividades extraescolares y animarla a que pueda llevarse bien con algún compañero del colegio que no sea necesariamente de su misma clase, de esta manera se trabajaría la mejora en las relaciones interpersonales.

Método

Para cumplir los objetivos del trabajo se realizó una revisión bibliográfica a través de diversas fuentes como Psycinfo, Psycodoc, Cochrane, Web of science, Research Gate, Medline, Dialnet y Google académico con el fin de filtrar el contenido relevante y atendiendo a criterios de actualidad, utilizando documentos preferentemente desde el 2004 al 2019, aunque se han seleccionado documentos anteriores a esas fechas por su relevancia en el campo que se investiga.

Para filtrar el contenido se han utilizado palabras como bullying, acoso escolar, apego, familia, estilos educativos e intervención. La búsqueda de información se ha realizado en español y en inglés ya que el fenómeno del bullying es muy relevante en países anglosajones y tienen una larga trayectoria de investigación.

Se ha prestado especial atención a aquellos artículos, revistas, estadísticas y libros que informen sobre el bullying, el apego en menores, estilos educativos, detección, prevención e intervenciones a nivel familiar y escolar con las que trabajar estas dificultades. Además de adoptar una perspectiva psicológica y criminológica se han recurrido a otras disciplinas como la docencia ya que los docentes son de especial importancia en el fenómeno del bullying al pasar numerosas horas con los menores.

Discusión

Resulta relevante cómo según la educación que se les ofrezca a los menores tendrán una serie de herramientas para enfrentarse a los problemas de la vida diaria. Según la cantidad de afectividad y los límites impuestos por los padres, el menor tendrá una autoestima adecuada o no, se creará el autoconcepto, su identidad y afectará en su forma de desenvolverse en las relaciones interpersonales. La familia es, por tanto, un agente de socialización primario que tiene en su poder el desarrollo de los menores, junto a la escuela constituyen los agentes con los que el menor establece un contacto directo y continuo. Tanto la familia como el colegio tienen responsabilidad de velar por la salud mental y física de los menores para que consigan un buen desarrollo personal.

El estilo autoritativo es el que más favorece el desarrollo personal de los menores, ya que al existir un equilibrio entre la afectividad que se le aporta al niño y la exigencia, normas y límites que se le imponen puede crecer como una persona sana psicológicamente. La comunicación que se establece es clara al igual que las normas, lo que hace que el menor comprenda que está aceptado y que no, favoreciendo una conciencia ética y moral. El apego seguro puede estar relacionado con este tipo de estilo educativo ya que consigue crear en la persona una visión realista sobre sí misma y sobre los otros basada en la confianza, la seguridad y el manejo de emociones. Es por ello por lo que se puede considerar un factor protector frente a situaciones de acoso escolar o bullying.

En cambio, otros estilos educativos como el negligente y el autoritario pueden dar lugar a un apego inseguro ya sea evitativo o preocupado. El estilo autoritario caracterizado por el exceso de normas, límites, control y exigencia frente a la escasez de afectividad genera en el menor inseguridad, baja autoestima, sensación de poca capacidad para resolver problemas por sí mismo, escasa competencia social y una moral heterónoma cuando comienza la adolescencia ya que siempre le han puesto normas muy rígidas y difícilmente podía cuestionarlas, como consecuencia puede no desarrollar la capacidad para poder discernir entre lo que considera que son sus valores y normas y los que le son impuestos por sus progenitores. Es posible que esta baja autoestima unida a la deficiente competencia social y a la obediencia plena que tiene que adoptar generen en el menor emociones que no sabe gestionar y le haga vulnerable a formar parte de los roles implicados en conductas de bullying. Lo mismo puede suceder con el estilo educativo negligente, dado que este se considera el peor de todos los patrones de crianza al no haber ni afectividad, ni control, ni normas o límites. Esto genera mucha inseguridad porque el menor carece de una guía que le haga sentir seguro, querido, que le ayude a gestionar sus emociones y sentimientos, y, por tanto, puede aparecer la baja autoestima, cierta incompetencia a nivel social, la escasa motivación ya que no existen refuerzos ni castigos que provengan de los padres que puedan guiar su conducta.

Respecto al patrón de crianza permisivo existe controversia, hay gran afectividad, pero déficit de normas. Aunque de forma general se puede decir que este déficit de normas, escaso control y límites hace que el menor se desinterese por actuar de forma correcta porque va a obtener siempre el aprecio de sus padres, también tenderá a desmotivarse, ser más impulsivo e inmaduro. El exceso de afectividad puede afectar a su capacidad de relacionarse ya que en su familia siempre es querido y aceptado, al salir de este entorno puede no saber manejar situaciones que generen frustración, ansiedad, agresividad... y ser menor competente socialmente.

Para que la familia conozca la situación del menor que está involucrado en una dinámica de bullying es imprescindible que exista comunicación, ya sea bien desde los colegios a las familias, desde las familias a los colegios, por parte de los menores al colegio o a sus familias con la finalidad de que se pueda afrontar lo más rápido posible. Es probable que aquellos menores con un apego inseguro tarden más en comunicarlo y por ello que al ser los que con más probabilidad estén envueltos en el acoso se deberán emplear técnicas para la detección del bullying.

Es clave para afrontar el bullying trabajar de forma holística, explorando los diversos aspectos como el estilo educativo de la familia, el apego del menor y las dinámicas de acoso que se producen. La implementación de programas por parte de las entidades educativas y ofrecer información sobre que es el bullying, tanto a profesionales escolares, a las familias y a los propios alumnos para poder prevenirlo, detectarlo e intervenir.

Todos los métodos que se comentaban sobre la intervención serán de gran utilidad siempre que se consigan una serie de logros en las víctimas, agresores, observadores y agresores-víctimas, trabajando las conductas prosociales, el respeto al otro y el diálogo como forma de resolver conflictos.

Algunos puntos que se recomienda trabajar para lograr el cambio serán que las víctimas aumenten su autoestima, la comunicación asertiva e interpersonal, que los agresores comprendan que los actos que están realizando no son adecuados, enseñarles a desarrollar la empatía y nuevas formas de resolución de conflictos que no sea mediante la agresividad, que los observadores se empoderen y puedan comunicar la situación de acoso comprendiendo que es algo injusto e intolerable.

La educación en inteligencia emocional en los colegios también resulta de gran utilidad a la hora de facilitar a los menores un desarrollo adecuado en autoconocimiento, manejo de emociones mediante la detección de la emoción, el etiquetado de esta y la identificación de las emociones en los otros, así como estrategias que favorezcan la introspección.

Por último, la intervención con profesores es imprescindible ya que los menores pasan gran parte de su tiempo en el ambiente escolar. Educar a profesores en educación emocional es importante para que ellos se perciban más capacitados a la hora de trabajar aspectos de la afectividad con los menores.

En nuestra sociedad aún se siguen permitiendo conductas agresivas e injustas con la visión de que pueden estar justificadas, es de gran importancia que desde pequeños se les haga comprender que no hay justificación para la violencia escolar, que esta debe ser comunicada y afrontada lo antes posible. El trabajo de la inteligencia emocional en los colegios que aún sigue siendo poco visible y se trata de una buena herramienta para poder conseguir ciudadanos éticos que sepan que puede causar daño en el otro y como apoyarle para salir de esa situación, mejorar el conocimiento de sus propias emociones para poder

conocer también las del otro y actuar en consecuencia, así como herramientas que faciliten la comunicación asertiva, una autoestima adecuada y el respeto a los otros.

Conclusiones

El fenómeno del bullying como se ha podido comprobar a lo largo del trabajo se ve influido por gran cantidad de factores. En el presente trabajo se han expuesto algunas variables a tener en cuenta, pero sobre todo es importante destacar la educación escolar y familiar en este ámbito, ya que los menores deben conocer en que consiste, quiénes pueden ser los participantes y de qué maneras se puede afrontar para que este fenómeno descienda lo máximo posible.

El apego es una variable que considerar y que se podría vincular a los estilos educativos. El apego afecta considerablemente a la afectividad, a la forma de relacionarse con los otros, a la autopercepción de uno mismo y a la visión que se tiene de los demás. Se puede afirmar que el apego seguro constituye un factor de protección frente al bullying, aunque esto no exime la posibilidad de ser víctima, acosador o ambos, pero si la disminuye notablemente. En cambio, un apego inseguro hace al menor más vulnerable para formar parte de las dinámicas de bullying, se encuentra correlación entre el apego preocupado y ser víctima, al igual que tener apego evitativo y la posibilidad de ser acosador.

Estas afirmaciones ofrecen una visión sobre la importancia de la educación en la familia, como el estilo educativo autoritativo se vincula con un apego seguro y, por tanto, cómo puede ser un factor protector frente a situaciones complicadas de la vida ya que crea en la persona mayor capacidad de resolución de problemas, seguramente ligadas a la buena autoestima, confianza en sí mismo y en sus capacidades, adecuada comunicación y afectividad. Y como otros estilos educativos pueden favorecer un apego inseguro incrementando el riesgo a formar parte de dinámicas de acoso.

Para concluir y mostrar una visión esperanzadora sobre el fenómeno del bullying ya que es una problemática cada vez más visibilizada y trabajada en España se ha podido evolucionar en los métodos de prevención, detección e intervención. Como se ha expuesto en el trabajo, el protocolo look school, tests como el AVE, TEBAE, herramientas como the buddy tool kids y el método Kiva son métodos basados principalmente en la detección, prevención e intervención en las aulas. El programa de primera alianza se realiza a nivel

familiar para mejorar los vínculos entre los menores y la familia, así como mejorar las dinámicas familiares, la comunicación, la afectividad y el establecimiento de normas y límites adecuados. Por último, cabe destacar la importancia que se le está comenzando a prestar a la inteligencia emocional en las escuelas con el fin de mejorar las relaciones entre los alumnos y que esto conlleve a una convivencia pacífica, una mejora en la afectividad y la empatía.

Propuesta para intervenir sobre el bullying a nivel sistémico

Una de las claves para actuar contra el bullying es la educación ya sea a la familia, alumnos o profesores. Para favorecer la concienciación y la educación a profesores se podrían realizar talleres vivenciales en grupo que faciliten la exploración de las emociones cuando se está en relación con los otros y un posible cuaderno de experiencias que redacten de forma semanal sobre pensamientos, comportamientos, situaciones que generen ciertos sentimientos, con el fin de que se conozcan más a sí mismos y gracias a esta introspección puedan ofrecer más ayuda a sus alumnos ya que la capacidad de empatía aumentará. Además, es útil ofrecer herramientas para el manejo de estas emociones de tal manera que aprendiendo a gestionarse ellos mismos puedan ayudar a los menores a desenvolverse en el ámbito de la afectividad. Es importante la educación emocional y concienciación sobre el bullying a profesores ya que serán ellos quienes ofrezcan el apoyo a los menores y, por tanto, es necesario un trabajo previo.

Los profesores son un gran pilar que puede ayudar en la detección precoz del bullying y se les podría instruir en pasar determinados cuestionarios con los que comprender las dinámicas de clase. Qué alumnos son los más populares, cuáles están más aislados, quiénes son más conflictivos, cuáles más colaborativos... y mediante la información obtenida hacer un mapa visual de las relaciones entre compañeros de clase. Este conocimiento también será de utilidad a la hora de organizar la disposición de la clase (actividades en grupo, quién se sienta con quién...).

De forma simultánea crear concienciación sobre el bullying, qué es, quiénes son los agentes involucrados, cómo actuar, cómo detectarlo. Realizar charlas formativas para profesores, alumnos y familias adecuadas al nivel de madurez y comprensión.

Para los alumnos de primaria se podrían realizar convivencias de fines de semana cada cierto tiempo en los que la formación sea intensiva apoyando a la que se ofrezca en

el colegio. Sería adecuado que además de la concienciación sobre el bullying se pudiera realizar educación emocional que les permita conocer cómo se sienten, realizar role playing para favorecer la empatía, juegos que permitan establecer la confianza en el otro y el trabajo en equipo, hacer introducciones a la relajación de forma que se pueda enseñar a reconducir determinadas emociones como la ira y la frustración. Enseñar herramientas de resolución de conflictos, y establecer un buzón de clase en el que se pueda meter información anónima que ayude al profesor a detectar problemas relacionales, o mensajes que se quieran dar al grupo ya sean positivos o negativos.

Otra opción para disminuir la posibilidad de ser víctima o agresor de bullying sería mediante la creación de espacios seguros. Se trata de aulas con profesores que de forma voluntaria realicen actividades con los niños que quieran ir, por ejemplo, a las horas más conflictivas como recreos de hora del almuerzo o de comedor. En estas aulas se realizan actividades, juegos y dinámicas. Con la creación de los espacios seguros se favorece el conocer a otros compañeros, se fomenta el aprendizaje de otras materias diferentes a las que se ven en el horario escolar y se evita el bullying ya que hay un profesor encargado de que esto no suceda. Para educación secundaria la idea es similar, pero mediante la creación de clubes por intereses comunes. Por ejemplo, un club de teatro, música, pintura... en el que se deje cierta libertad a los alumnos, pero se les exija el compromiso de dejar el aula en las mismas condiciones en la que la encontraron.

Por último, otra de las ideas es la de realizar salidas con las familias y los menores. Por ejemplo, a un museo, al teatro, a la montaña, a actividades deportivas... con el fin de mejorar la convivencia entre las familias y los menores, conocerse mejor entre todos y favorecer la integración y la cohesión grupal. Pueden acudir también profesores si lo desean.

Para concluir, sería de gran importancia centrarse sobre todo en la concienciación de profesores, familia y alumnos, así como en la integración, la inteligencia emocional y la empatía.

Referencias

- Acoso escolar, datos, cifras y estadísticas. (2019). *Epdata*. Recuperado de: <https://www.epdata.es/datos/acoso-escolar-datos-cifras-estadisticas/257/espana/106>
- Agirrezabal, P., Etxeberria, T. (2018). KIDE, Programa de Prevención del Acoso Escolar y Facilitación del Aprendizaje. *Padres y maestros*. (33). 33-39. DOI: pym.i373.y2018.005
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., Walls, S. (1978). *Patterns of attachment: assessed in the strange situation and at home*. New York. Psychology Press.
- Barudy, J., Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia*. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona. Gedisa.
- Baumrind, D. (2005). Changing boundaries of parental authority during adolescence. *Patterns of Parental Authority and Adolescent Autonomy. New directions for child and adolescent development*, (108). 61-69.
- Benito, M., Martínez, C., del campo, A. (2007). *Buddy Tool*. Madrid. TEA ediciones. Recuperado de: <https://www.buddytool.es/main/es>
- Berger (2007). *Psicología del desarrollo infancia y adolescencia*. Madrid. Editorial médica panamericana.
- Bowlby, J. (1998). *El apego. El apego y la pérdida 1*. Barcelona. Paidós psicología profunda.
- Capano, A., Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Prensa Médica Latinoamericana, Ciencias Psicológicas*. 7(1). 83-95.
- Cobos, L., Fluja, J., Gómez, I. (2019). Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Psychology, Society, & Education*. 11(2), 179-192. DOI: 10.25115/psye.v10i1.1927
- Collel, J., Escudé, C. (2006). El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, (2), 9-14.
- Cuberos, I. (2009). El bullying: la perspectiva del agresor. *Temas para la educación*, (5), 1-9.

- Del Moral, G., Suárez, C., Musitu, G. (2012). Roles de los iguales y bullying en la escuela: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología y Educación*, 7(2), 105-127.
- Díaz, A., Rubio, F. J., Carbonell, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. *Journal of Psychology and Education*. 14 (2), 124-135. Recuperado de: <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.177>
- Fundación ANAR. (2016). *Acoso escolar: I estudio sobre el “bullying” según los afectados y líneas de actuación*. Madrid.
- Gómez, O., Del Rey, R., Casasc, J. A., Ortega, R. (2014). Estilos parentales e implicación en el bullying. *Cultura y educación*,. 26 (19). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1080/11356405.2014.908665>
- Gómez, O., Del Rey, R., Romera, E. M., Ortega, R. (2015). Los estilos educativos paternos y maternos en la adolescencia y su relación con la resiliencia, el apego y la implicación en acoso escolar. *Anales de psicología*, 31(3). 979-989. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.180791>
- Jorquera, C. (2019). *Innovación y estrategias de intervención en acoso escolar*. Herramientas dinámicas para la prevención del acoso escolar desde la perspectiva de A.E.P.A.E. 127-141. Murcia. Fundación universitaria San Antonio.
- Kiva antibullying programe. ¡Di no al bullying con Kiva! Evidencia de efectividad. Ministerio de Educación y cultura. Finlandia. Recuperado de: <http://www.kivaprogram.net/spanish>
- Loredo, A., Perea, A., López G. E. (2008). “Bullying”: acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta Pediatr Mex*, 29 (4). 210-4.
- Magaz, A. M., Chorot, P., Sandin, B., Santed M. A., Y Valiente, R. M. (2011). Estilos de apego y acoso entre iguales (bullying) en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16 (3), 207-221.
- Miranda, R., Oriol, X., Amutio, A., Ortúzar, H. (2019). Bullying en la adolescencia y satisfacción con la vida: ¿Puede el apoyo de los adultos de la familia y de la escuela mitigar este efecto? *Revista de Psicodidáctica*, 24, 39-45.

- Orellano, M. V., Chacón, O. M., (2018). Capítulo V: influencia de estilos parentales en las habilidades de socialización de adolescentes de colegio público. *Innovación psicológica: salud, educación y cultura*. 125-151.
- Oria de Rueda, R., Cáceres, P. (2018). El papel de los padres en la prevención del acoso escolar: aprendiendo a resolver conflictos en la familia. *Padres y maestros*. (373). 28-32. DOI: pym.i373.y2018.004
- Oria de Rueda, R., Cáceres, O. (2015). Lookschool certificado y protocolo. Recuperado de: www.lookschool.es/
- Pitillas, C., Halty, A., Berástegui, A. (2016). Mejorar las relaciones de apego tempranas en familias vulnerables: el programa Primera Alianza. *Clínica Contemporánea*. 7(2). 137-146. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.5093/cc2016a11>
- Programa Kiva anti-bullying. Instituto Escalae. Recuperado de <http://www.escalae.org/programa-kiva-anti-bullying/>
- Richaud de Minzi, M. C. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 37 (1). 47-58.
- Salazar, M. Corredor, N. E., Paniagua, W., Trejos, J., Valencia, A. (2016). Identificación de bullying escolar y su estrategia de afrontamiento en la familia. *Hojas y Hablas*, 13. 39-55.
- Samper, P., Maestre, V., Malonda, E., Masurado, B. (2015). Victimización en la escuela: relación de la crianza y variables funcionales-disfuncionales del desarrollo. *Anales de psicología*, 31(3). 849-858.
- Smith, P. K., Myron-Wilson, R. (1998). Parenting and school bullying. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 3, 405–417.
- Smith, P.K. and Brain, P.F. (2000). Bullying in schools: lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior* 26, 1-9.
- Spriggs, A.L., Iannotti, R.J., Nansel, T.R., & Haynie, D.L. (2007). Adolescent Bullying Involvement and Perceived Family, Peer and School Relations: Commonalities and Differences Across Race/Ethnicity. *Journal of Adolescent Health* 41, 283–293.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. Madrid. Morata.

- Palacios, V., Polo, M. I., Felipe, E., León, B., y Fajardo, F. (2013). Tipología familiar y dinámica bullying/ciberbullying en Educación Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3 (2). 161-170.
- Palomera, R., Gil-Olarte, P., Brackett, M. A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, 341. 687-703.
- Salmivalli, C., Kärnä, A., Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*. 35(5). 405–411. DOI: 10.1177/0165025411407457
- Valdés, A. A., Vera, J. A., Arreola, C. G. (2018). *Familia y crisis Estrategias de afrontamiento*. Capítulo 15, familia y bullying escolar. México. Clave editorial.
- Yang, A., Salmivalli, C. (2015). Effectiveness of the KiVa antibullying programme on bully-victims, bullies and victims. *Educational research*. 51 (1). 80-90. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.983724>