

Violencia entre iguales en el ámbito infanto-juvenil: situación actual y propuestas de intervención

«II Simposium Nacional de Psicología Clínica y de la Salud con Niños y Adolescentes»

«Dra. Maite Garaigordobil

Catedrática de Evaluación Psicológica, Universidad del País Vasco»

Presentador:

Vamos a comenzar con la siguiente conferencia dentro del simposium donde, en este caso, tenemos el placer de contar con la Dra. Maite Garaigordobil, que es catedrática de Psicología del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad del País Vasco, donde además obtuvo su licenciatura y su grado de doctora.

Entre sus líneas de investigación destacan el diseño y evaluación de programas de intervención psicológica en niños y adolescentes, el estudio de la conducta social, la creatividad, el sexismo, autoconceptos, la motricidad, *bullying*, derechos humanos, así como también el desarrollo de instrumentos de evaluación psicológica para niños adolescentes y adultos.

Ha participado en multitud de proyectos de investigación, escribiendo más de veinte libros y treinta capítulos de libros, así como sesenta publicaciones científicas.

Sin más, les voy a dejar con ella.

Dra. Garaigordobil:

Muchísimas gracias. En primer lugar, buenos días a todos. También agradecer al profesor José Pedro Espada, al grupo de investigación Aitana y también a la Universidad Miguel Hernández de Elche la invitación para participar en este simposium. Es para mí un placer y también un honor estar aquí con ustedes y poder compartir este tiempo.

En esta conferencia que voy a presentar, titulada Violencia entre iguales en el ámbito infanto-juvenil. Situación actual y propuestas de intervención, voy a comentar en primer lugar y con la finalidad de aclarar en qué punto estamos sobre el conocimiento que tenemos de la violencia entre iguales, sobre el *bullying*. Voy a tratar de centrar, clarificar el concepto de *bullying*, ver qué niveles de prevalencia tenemos, qué nivel de victimización tenemos a la luz de las últimas investigaciones de los últimos estudios que se han desarrollado y también he realizado una revisión para tratar de identificar

las consecuencias que tiene el *bullying*, pero no solamente para las víctimas, sino también las nocivas consecuencias que tiene para los agresores y también para los observadores.

En segundo lugar, y con mayor detalle, con mayor profundidad, voy a centrarme en la prevención e intervención desde contextos clínicos y educativos y especialmente voy a tratar de presentar un programa de intervención psicológica que hemos implementado en contextos educativos pero que también se está llevando a cabo en contextos de tipo clínico aunque la validación del programa la hemos hecho con grupos en la escuela, con grupos de adolescentes escolares, este es un programa de intervención para fomentar el desarrollo socioemocional, fomentar la conducta prosocial, el desarrollo emocional y prevenir la violencia que hemos implementado de manera experimental sistemáticamente a lo largo de todo un curso académico comparando el efecto del programa en los grupos experimentales frente a los grupos de control y evidenciando que este tipo de experiencias ha tenido un efecto muy positivo tanto a lo que se refiere a la conducta social, como también en lo que se refiere al desarrollo de la personalidad del adolescente y de la prevención de la violencia.

Bien. Como les decía al inicio, podríamos pensar que los seres humanos frecuentemente han realizado acciones violentas, acciones perjudiciales contra otros, que han dado siempre como resultado sufrimiento y dolor intenso y duradero. La violencia forma parte de la experiencia humana, sus nocivos efectos los podemos ver en todas las partes del mundo, sabemos que más de millón y medio de personas al año mueren o sufren lesiones por efecto de la violencia, tanto autoinfligida, interpersonal o colectiva. Sabemos que la violencia se expresa en muchos ámbitos diferentes. En el ámbito de la familia: violencia entre padres e hijos; el ámbito de la política: terrorismo, guerras; violencia racista, violencia sexista; violencia estructural: la pobreza y también violencia escolar. Es decir, la violencia se expresa en muchos ámbitos de la vida humana y precisamente, en este contexto de la escuela, donde se expresa la violencia entre iguales, en torno a la cual hoy voy a hacer una disertación.

¿Qué es la violencia entre iguales? ¿Cuando hablamos del fenómeno *bullying*? Decimos que es *bullying* cuando un estudiante o un grupo intimida a otro. Le golpea, le pateo, le empuja, le rompe objetos de tipo personal, se los esconde, se los deteriora, le amenaza, le chantajea para que haga cosas que no quiere hacer. También es *bullying* cuando excluyen a la víctima completamente de un grupo, no le dejan participar, no dejan que se incluya en el grupo de amigos y le retiran de actividades a propósito. Es *bullying* cuando se ríen de él, le humillan, le dicen cosas mezquinas, desagradables, le llaman por nombres molestos, por nombres hirientes: eres una foca, un gafotas... También cuando un compañero, un estudiante está siendo continuamente molestado repetidamente de forma negativa, cuando cuentan mentiras sobre él, difunden falsos rumores para perjudicarlo, para desprestigiarlo, le envían notas hirientes, tratan de convencer a todos los demás de que no interactúen con él, de que no merece la pena. Cuando todas estas cosas ocurren de manera muy frecuente y es muy difícil para la víctima afrontar esta situación, defenderse por sí

misma, hablamos de *bullying*. Así que nos encontramos con una situación en la que tenemos una víctima indefensa, una persona acusada por uno o varios agresores donde reproducen un conjunto muy amplio y variado de conductas agresivas ejerciendo tanto violencia mental como violencia física. En los agresores hay claramente una intencionalidad de hacer daño, una crueldad en el hacer sufrir, hay una clara desigualdad de poder entre la víctima y los agresores desde desigualdad física, psicológica y también, de alguna manera, social. Se produce, y esto es importante en la definición del concepto que estamos hablando, violencia entre iguales, *bullying*, se produce de manera repetida y constante esa relación de dominio y sumisión es mantenida en el tiempo. Además, no solo provoca dolor en el momento en el que uno es agredido, sino que la víctima está permanentemente angustiada pensando en los futuros ataques, en las futuras agresiones que le van a poder llegar. Así que, cuando hablamos de *bullying*, y hablamos de *bullying* presencial, de *bullying* cara a cara, un montón de conductas agresivas físicas (empujar, golpear...), conductas agresivas verbales (poner mote, insultar, despreciar, desvalorizar...), sociales también, básicamente basadas en la exclusión, en el aislar a la víctima, no dejarle participar de las actividades de grupo y hablamos también de *bullying* psicológico cuando las conductas están dirigidas a minar la autoestima, a humillar a la persona, etc. Hasta ahí el *bullying* presencial, el *bullying* cara a cara, en los últimos años estamos observando la emergencia de nuevas formas de *bullying*, una de ellas el *cyberbullying*, que no es otra cosa que el acoso a través del uso que tienen las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación y también estamos viendo el *dating violence* que es un poco la conducta violenta en las parejas de adolescentes que también está resultando problemática y se ha incluido en el contexto de violencia entre iguales, de *bullying* y es la antesala de la violencia de género.

Por matizar un poquito, esta nueva forma de *bullying*, el *cyberbullying*, decir que, como comentaba antes, se basa en realizar el mismo comportamiento de acoso por parte de un agresor o de varios en el que lo que pretenden es acosar a la víctima utilizando básicamente el móvil e internet, las nuevas tecnologías, como decía, para expresar y desarrollar esa conducta de acoso. ¿Qué hacen? Se mandan mensajes al correo electrónico desvalorizantes, humillantes, por el móvil, se hacen llamadas de teléfono anónimas solo para generar angustia y generar miedo a la víctima o se le envían mensajes desvalorizantes, humillantes... Se le roba la contraseña, se entra en el blog de esa persona o en su correo electrónico, se suplanta su personalidad igual enviando a sus correos electrónicos con mensajes negativos para que todos los contactos se enfaden con la víctima. Se filma a la víctima en una situación humillante. Se la da una paliza y se filma a la víctima en esa situación, se graba con el móvil, se sube a Youtube. Todo este conjunto de conductas son las últimas formas que está adoptando el *cyberbullying* y el *bullying* y que de alguna manera es un problema que estamos viendo que se está produciendo *in crescendo* en los últimos años.

Así que cuando hablamos de *bullying* tenemos que identificar claramente tres roles: una víctima, uno o más agresores y muchos espectadores, muchos observadores que

gracias precisamente a su pasividad y a su silencio permite que esta situación se perpetúe en el tiempo.

Podemos confirmar y afirmar que tanto el *bullying* como la violencia humana, puesto que el *bullying*, la violencia entre iguales, no es otra cosa que la expresión de una conducta primitiva.

La revisión de los estudios de prevalencia de *bullying*, lo que ponen de relieve es que es un fenómeno general que se produce en todos los países y en todas las clases sociales. En cuanto a las diferencias de género, hemos visto que cuando hablábamos de *bullying* presencial y de *bullying* cara a cara había más agresores y también más víctimas varones. También utilizan más la agresión física y verbal los chicos frente a las chicas, que utilizan una agresión más social y más psicológica. Sin embargo, en el *cyberbullying* nos estamos encontrando muchas menos diferencias. Respecto a la edad, habíamos observado un importante pico de prevalencia entre los 11 y los 14 años pero muchos de los estudios que se hacían en secundaria, íbamos viendo que a los 14 parecían disminuir estas conductas de acoso presencial. Sin embargo, investigaciones recientes que han recogido muestras de edades amplias hasta los 18 años, pues básicamente lo que nos están poniendo de relieve es que pueden haber pequeñas disminuciones en el grupo, por ejemplo, de 14 a 16 años o de 16 a 18 años pero realmente hay un mantenimiento de nivel de conductas de *bullying* muy importantes no solo de secundaria, sino que comienza en primaria, secundaria y también a lo largo de bachiller y en formación profesional donde se han hecho estos estudios.

Sintetizando un poco los niveles de prevalencia, los índices de prevalencia que tenemos hoy a partir de los últimos estudios que se han desarrollado, podríamos decir que hay un índice de victimización grave que oscila entre un 3 y un 10 %, dependiendo de los estudios y de los países, pero también tenemos que decir que hay un porcentaje mucho más alto de estudiantes que sufren conductas violentas con cierta frecuencia entre un 20 y un 30 % y a veces un 30 y un 40 % están planteando las distintas investigaciones.

Bueno, aunque no es el concepto de la intervención, nosotros en el País Vasco estamos haciendo un estudio epidemiológico con una muestra que hemos recogido a finales del 2011 y a principios del 2012 y muy prematuramente he preparado unos pequeños análisis que les voy a mostrar. Es un estudio de prevalencia. Es un estudio que hemos realizado con 3.026 estudiantes de 12 a 18 años, es decir, educación secundaria y bachiller y en relación precisamente en la prevalencia del *bullying* lo que nos hemos encontrado es que hay un porcentaje, en concreto un 34,4 % de estudiantes que nos dicen que de una manera bastante frecuente, es decir, unas veces, bastantes veces y siempre, sufren conductas de agresión verbal, un 10,6 % nos informan de sufrir conductas de agresión social. También un 9,5% hablan de agresión física y un 9,1 % también denuncian agresiones de tipo psicológico, como decía antes, para minar la autoestima, para desvalorizar. Sin embargo, cuando analizamos la

victimización severa, nos hemos encontrado que la prevalencia oscila entre un 1,4% y un 5'4%, lo que es muy coherente con los estudios que se están dando en otras comunidades en España y en otros países en el mundo. Vemos que prioriza la agresión verbal con un 5,5 %, la agresión social con un 2,3%, 2,1% de agresión psicológica y un 1,4% de agresión física. Precisamente en torno del fenómeno de *cyberbullying* nosotros hemos explorado 15 conductas diferentes de *cyberbullying* para ver qué tipo de conductas son más prevalentes y, como pueden observar, cuando hemos aglutinado el porcentaje de estudiantes que nos han dicho que han sufrido algunas veces, bastantes veces y siempre estas conductas de *cyberbullying*, nos encontramos con unos niveles de prevalencia entre un 10% y un 1,3%. Ya pueden ver como las conductas que se realizan de *cyberbullying* más prevalentes son robar la contraseña para, obviamente, entrar en el correo electrónico del otro y realizar determinadas conductas negativas para la víctima, llamadas anónimas para asustar, mensajes ofensivos e insultantes, lo mismo vía el móvil que vía el correo electrónico, un porcentaje importante también de conductas de difamación, correr rumores sobre una persona, difundir mentiras para desprestigiarla, la suplantación de la personalidad y también otra conducta muy prevalente con un 5,4%, llamadas ofensivas e insultantes. Es verdad que, por ejemplo, agredir a una persona, darle una paliza para grabarle con el móvil y subir eso a Youtube y por los móviles es un 1,3% pero no debemos pensar que porque sea un 1,3% realmente es poco relevante. Solamente un solo caso de *bullying* es importante.

Si analizamos estas mismas conductas de cyberbulling pero ya en victimización muy severa, donde nos están diciendo que bastantes veces y muchas veces siempre están sufriendo estos comportamientos vemos que la prevalencia oscila, hemos encontrado en este estudio epidemiológico que estamos haciendo en el País Vasco de momento y que estamos iniciando en este proceso, entre un 1,2% y un 0,2%.

Bien, muchas investigaciones en los últimos años han tratado de poner de relieve las consecuencias que tiene el *bullying* para las víctimas y tenemos hoy bastantes datos. He hecho una pequeña revisión de estas investigaciones y voy a presentar sintéticamente lo que lo sabemos sobre los efectos, sobre esas consecuencias tan nocivas que tiene el *bullying* y la violencia entre iguales pero no solo para las víctimas, también para los agresores y observadores.

Los distintos estudios han puesto de relieve que las víctimas tienen problemas de rendimiento académico, rechazan la escuela, manifiestan baja autoestima, tienen sentimientos de culpa por ser agredidos, se sienten culpables, hacen una contribución interna de la conducta de los otros, sufren trastornos de sueño, insomnio, pesadillas, manifiestan también intensos sentimientos de inseguridad, de soledad, de infelicidad, mucha ansiedad. Se van hacia dentro, se vuelven hacia dentro, se aíslan socialmente, tienen también muchos síntomas de somatización, dolores de cabeza, problemas de estómago, múltiples problemas psicósomáticos, síntomas de estrés postraumático, *flashbacks* de esas situaciones que han vivido de agresión por parte de otros, síntomas importantes de depresión, en muchos casos ideación de suicidio como

hemos visto y que precisamente por eso empezamos lamentablemente a investigar este fenómeno. Muchos, lamentablemente, terminan en el suicidio. Lo peor es que muchas de las consecuencias no solo se producen en el momento sino que prevalecen también y perseveran a lo largo de la vida, cuando tienen la vida adulta. Los agresores también. Tener conductas de *bullying* y estar en el rol de agresor tiene consecuencias muy nocivas para él mismo y para su futuro. Se ha visto que los agresores también están por tener problemas de rendimiento académico, incremento de conductas antisociales, desarrollo de una capacidad ausente de capacidad de empatía y ausente de sentimiento de culpa. Son chicos que tienen muchas dificultades luego para cumplir las normas. No solo en el momento actual, sino para adaptarse a los ámbitos educativos, a los ámbitos laborales posteriormente, tienen problemas de control de la ira, graves problemas de control de la impulsividad... En muchas ocasiones también las investigaciones llaman la atención sobre el hecho de que terminan en conductas de adicción, consumo de alcohol, consumo de drogas, adicción a las TIC, a otros parámetros de adicción. Desarrollan personalidades con muy poca capacidad de autocritica, con muy bajo nivel de responsabilidad, personalidades crueles, muy insensibles ante el dolor ajeno y también han puesto de relieve que hay síntomas depresivos detrás de estas conductas agresivas, también en ocasiones de ideación suicida y, con menos prevalencia, pero también en ocasiones ejecutan esta conducta suicida.

El *bullying* es negativo y tiene efectos suicidas, los más graves para las víctimas, también para los agresores pero los observadores no quedan exentos de estos efectos negativos. Los observadores interiorizan que la conducta antisocial, bueno, puede ser una conducta aceptable para conseguir beneficios, recompensas. También se ha visto que los observadores desarrollan comportamientos y emociones de miedo y sumisión. Desarrollan personalidades sin empatía, es decir, también un efecto de ser un observador pasivo es perder la capacidad de empatía, de sensibilizar ante el dolor ajeno. Desarrollan también personalidades insolidarias y en muchos casos también tienen sentimientos de culpa importantes por no lograr y por no lograr enfrentar esa situación de victimización.

Bien. En cuanto se refiere a la situación actual, he tratado de rápidamente presentar un pantallazo de lo que es la prevalencia, que, evidentemente, con los datos de prevalencia que tenemos, tenemos que decir que el *bullying* es un problema muy importante, es un problema significativo y que requiere claramente tanto de prevención como de intervención. Sin embargo, cuando nos ponemos a pensar que podemos prevenir e intervenir en el *bullying* y en la violencia entre iguales y en la violencia en general es muy importante que comprendamos el porqué de la violencia. Para ello tenemos un montón de modelos teóricos en la psicología que nos han dado claves explicativas de los factores que influyen en la violencia. Los biologicistas, por ejemplo, enfatizan el poder que tienen problemas de factor biológico y observan deficiencias de tipo genético, deficiencias hormonales o déficit en los neurotransmisores, como la serotonina, mientras que los psicólogos del aprendizaje insisten en que la conducta agresiva y la conducta violenta se aprende y se aprende mediante el condicionamiento

clásico. Es decir, la asociación de estímulos, mediante el condicionamiento operante, las contingencias que se presentan en la conducta y, de una forma muy importante, también mediante el aprendizaje social y la observación de modelos. El psicoanálisis ve las pulsiones agresivas innatas, inconscientes, que forman parte de la estructura de personalidad del hombre. Dollard y Miller enfatizan que la conducta agresiva y la violencia es una reacción a la frustración. Los cognitivistas nos hacen poner la atención, el acento, en factores cognitivos y, además, vamos a tener que tenerlos en cuenta a la hora de intervenir y de prevenir. Ellos hablan de la importancia que tienen, por ejemplo, la disonancia cognitiva o el ejercer retribuciones externas de responsabilidad de la conducta. Es decir, nos hacen caer en la cuenta de la importancia de trabajar también la reestructuración cognitiva de estos comportamientos. Y desde los modelos teóricos ambientalistas si en algo ponen el énfasis es en la importancia que tiene el contexto y cuando hablamos de contexto, en que la cultura violenta se exprese, sabemos que la cultura tiene un papel muy importante en la expresión de la violencia porque hay culturas que reprueban la violencia mientras que hay otras que la recompensan y la refuerzan y también sabemos que el contexto familiar es un contexto de gran relevancia. Los padres como modelos, los padres como figuras que generan un clima emocional y un clima familiar positivo o negativo.

Como decía antes, si queremos realmente intervenir para prevenir y erradicar la violencia entre iguales, y teniendo en cuenta una perspectiva integradora de todo lo que nos han aportado los distintos modelos teóricos, deberíamos enfatizar en la intervención en cuatro niveles. Un primer nivel, a nivel social, es decir, la sociedad en general debe intervenir en el tema de la violencia. Sabemos que observar violencia, y debatíamos ayer en la cena el papel que tiene la observación de la violencia por parte de los niños, los adolescentes y los jóvenes a través de los medios de comunicación, televisión, internet, videojuegos... Sabemos que la observación de la violencia está directamente relacionada con la expresión de la violencia. Por lo tanto, deberemos poner mecanismos de control de la violencia que están los jóvenes observando permanentemente.

Sabemos también que el contexto familiar es muy importante y sería ideal poder intervenir también desde las escuelas de padres para explicar a las familias precisamente la importancia que tiene su conducta como modelos de empatía, como modelos de prosocialidad, y que es en la familia el contexto el nicho más relevante de transmisión de valores socioemocionales.

En el contexto escolar, me voy a centrar ahora para hablarles del programa, es un contexto sin igual, superinteresante para, sobre todo, realizar un programa de prevención de la conducta violenta. Diríamos que el planteamiento sería desarrollar programas de desarrollo socioemocional en todos los ciclos educativos, programas como el excelente programa FORTIUS que nos ha presentado el profesor Méndez, situado precisamente en la etapa hasta los doce años y yo voy a presentar un programa de adolescentes que espero que nos complemente. La idea básica será que

hay que intervenir en la escuela y que hay que desarrollar desde todos los ciclos educativos programas de intervención socioemocional que permitan desarrollar la conducta prosocial para los chicos y prevenir esas conductas violentas.

Obviamente cuando ya la violencia se ha hecho manifiesta y nos encontramos con víctimas y nos encontramos con agresores, el cuarto nivel de intervención sería el terapéutico, trabajar con las víctimas, con los agresores y con ambos conjuntamente a través de un tratamiento individual que espero que me pueda dar un poquito de tiempo para comentar en la última parte de la intervención.

Centrándome ya en lo que es la intervención en los contextos educativos y al hilo de lo que les comentaba que iba a presentar en este tiempo, voy a tratar de transmitir cómo durante los últimos años es verdad que tanto la sociedad como la escuela nos hemos preocupado de desarrollar programas de intervención. Estamos muy preocupados al hilo de los suicidios por los temas de *bullying*. Se han hecho muchos esfuerzos en las últimas décadas y sobre todo en la última década por desarrollar programas de intervención para la convivencia, para frenar la violencia y para mejorar los procesos de desarrollo emocional. Así que en este momento hay herramientas. Quizás podríamos señalar que una dificultad es que en muy pocas ocasiones se validan experimentalmente los programas por lo costoso y lo complejo y las dificultades que comentábamos de ir a un centro y hacer estas implementaciones experimentales y también deberíamos señalar un pequeño déficit que hay de intervenciones psicológicas para hacer en contextos educativos dirigidos a los niños de menor edad, a los niños de educación infantil.

En este contexto precisamente de intervención para fomentar el desarrollo socioemocional yo voy a presentar, voy a tratar de describir con la brevedad que pueda, un programa de intervención socioemocional que está dirigido a promover la conducta prosocial y prevenir la violencia durante la adolescencia. Es un programa que hemos implementado de manera experimental en varios grupos experimentales, comparados los efectos con grupos de control y que la evaluación precisamente ha evidenciado, y luego les comentaré un poquito los resultados brevemente. Efectivamente, este tipo de experiencias mejoran en la conducta social, favorecen en concreto el desarrollo de la personalidad e inhiben la expresión de la conducta violenta. Decirles que este programa de adolescentes no es un programa aislado sino que forma parte de una línea de intervención psicoeducativa que se basa en el juego cooperativo fundamentalmente. Se basa en los juegos de ayuda, de cooperación, de comunicación, de dramatización a través de los cuales nosotros pretendemos desarrollar en los chavales todas esas capacidades y competencias para comunicarse, para escucharse, para cooperar, para ayudarse, para expresar emociones, para controlar emociones, etc. En este sentido, simplemente señalar que estos son los antecedentes del programa de adolescentes que voy a comentar.

Este programa dirigido a los adolescentes tiene tres grandes objetivos. En primer lugar, intentamos promover el desarrollo del grupo. Para ello, hay actividades que

están dirigidas a la mejora del autoconcepto y del concepto de los demás. También pretendemos con ellos desarrollar la comunicación dentro del grupo, desarrollar los hábitos de escucha activa, desarrollar la comunicación asertiva, la comunicación bidireccional, la capacidad para interrogar y para dialogar racionalmente. A través de las actividades, intentamos desarrollar en ellos la capacidad de ayuda y cooperación entre los miembros del grupo, intentamos que aprendan a identificar emociones, que aprendan a analizar cognitivamente emociones, las causas y consecuencias de emociones nocivas y también que aprendan a expresar emociones y a controlar estas emociones.

También otro objetivo de este programa dirigido a adolescentes es desarrollar en ellos la capacidad de empatía, es decir, la capacidad para ponerse en el punto de vista del otro, para hacerse cargo de los estados emocionales de otros seres humanos y también intentamos enseñarles con esta experiencia técnicas que les permitan hacer análisis y resolución de conflictos. Es decir, analizar, ser capaces de analizar un conflicto y ver estrategias de resolución cooperativas, constructivas, positivas de conflictos.

Un segundo objetivo del programa está centrado en identificar y analizar las percepciones que tenemos, los estereotipos con los que manejamos y los prejuicios, sobre todo con el objetivo de que ellos experimenten a través de las actividades, que la percepción de nosotros mismos y de la realidad es subjetiva, es decir, que la percepción está limitada psicológica y fisiológicamente. Intentamos que ellos analicen las percepciones que tienen sobre ellos mismos y sobre el mundo, las creencias, los prejuicios que tienen y que contrasten a través de las actividades del programa que ahora voy a comentar, que contrasten estas con las de los demás. Intentamos ayudarles a reflexionar sobre el origen de las percepciones que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás, que también analicen el impacto que tiene en la conducta la autoimagen, es decir, no solamente el impacto que tiene la autoimagen en la propia conducta, sino cómo influye la propia autoimagen en la conducta que los demás tienen con nosotros. También trabajamos cómo modificar bajo autoconcepto creencias erróneas sobre uno mismo y sobre los demás. Tratamos de clarificar el concepto de estereotipo y cómo muchas veces los seres humanos con muy poca información, construimos rápidamente clichés y estereotipos que luego condicionan nuestro propio comportamiento también.

Finalmente, el tercer objetivo del programa, es trabajar con el tema de la discriminación. Intentamos que con estas actividades que ahora voy a comentar, algunas de ejemplo, intentamos que identifique situaciones de discriminación que se están produciendo en el contexto de ese grupo precisamente para poder analizarlas, trabajarlas y erradicarlas. Intentamos también a diferenciar entre distintos tipos de discriminación: por la raza, por el sexo, por la religión, por el idioma... Hay actividades del programa que les lleva a experimentar precisamente a ellos mismos la discriminación para comprender esta experiencia.

En conjunto, el programa se configura con 60 actividades que se distribuyen en siete grandes módulos. Cada uno de estos tiene unas ocho actividades para trabajar precisamente los objetivos de ese módulo. Un módulo para trabajar el autoconcepto, el autoestima, otro para trabajar la comunicación entre grupo, un tercero para trabajar la comprensión y expresión de emociones. Un cuarto, basado en el juego cooperativo, como veremos, para desarrollar en ellos relaciones con la ayuda de cooperación. Otro módulo para centrarnos en las percepciones y los estereotipos, otro centrado en la discriminación y finalmente un módulo que aborda actividades a través de las cuales les enseñamos a analizar conflictos y a resolver y buscar estrategias de resolución constructiva de estos conflictos.

Como quizás no hay mejor manera de conocer un programa que conocer realmente las actividades. Es decir, ¿qué hacemos con los chavales en concreto cuando estamos con ellos en el aula? Voy a comentar una actividad un poquito de cada módulo que nos sirva como ejemplo de qué es, en qué consiste precisamente esta intervención.

El foco es una actividad del módulo del autoconcepto. Lo primero que hacemos es dividir el equipo en grupos de seis participantes, de seis adolescentes. Se sientan en el suelo en posición circular y por turnos van pasando cada uno al centro del círculo y se convierten en lo que llamamos el “compañero foco”. Cada miembro del grupo recibe, antes de empezar la actividad, un folio en el cual pone su nombre arriba. Y recibe además cinco etiquetas adhesivas blancas complementarias. El objetivo de la actividad consiste en que cuando pasa un compañero foco al centro del círculo, todos los miembros del equipo tienen que pensar cosas positivas de él, tienen que pensar elementos positivos, cualidades positivas que tiene ese compañero foco. Tiene que escribir esos mensajes positivos en relación a su compañero foco en una de esas etiquetas. Cuando todos han cumplimentado la etiqueta describiendo cosas positivas de este compañero, todos verbalizan esos mensajes positivos a ese compañero que está en el centro, le dan la etiqueta que han escrito sobre él y él adhiere a su folio las cinco etiquetas en las que emergen mensajes positivos en relación a su propia persona. Eso se repite, pasan todos por el compañero foco y cuando ha terminado la actividad, porque así es la estructura del programa, hacemos un debate que gira en torno al placer que sentimos cuando recibimos mensajes positivos de nosotros mismos, al daño moral de recibir mensajes negativos y el impacto que alguna manera tiene nuestra autoimagen en nuestra conducta y también en la conducta que los demás tienen con ellos. Trabajamos técnicas de afrontamiento, precisamente, qué podemos hacer para mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos en el caso de que sea una imagen inadecuada, una baja autoestima.

Polarización eléctrica es una actividad del módulo de escucha, de comunicación intragrupo. Es una actividad en la que tratamos de trabajar los hábitos de escucha activa con los chicos. Más que una actividad, realmente es una técnica, es una dinámica. Consiste en lo siguiente: todos están en el centro del aula de pie y el adulto lanza una frase, un estímulo, un reactivo. Puede decir, por ejemplo: “solucionaríamos

el problema del racismo si las razas vivieran en lugares diferentes”, “los hombres históricamente han dominado el mundo y así tiene que seguir siendo”, “un hombre vale solo si tiene dinero y cultura” o “en ocasiones la violencia es necesaria, es inevitable”. Lanza el adulto, en este caso el profesor o tutor que dirige habitualmente la intervención, una frase y los miembros del grupo tienen que pensar el grado de acuerdo que tiene el contenido de la frase y polarizarse a la pared del “sí estoy de acuerdo con el contenido” o la pared del “no estoy de acuerdo con el contenido”. A continuación se distribuyen, como podemos ver en estas fotografías, y los miembros del grupo minoritario dan las razones por las cuales están a favor o en contra del contenido, después el grupo mayoritario y se genera un debate en torno a cualquier dinámica que queramos trabajar. Puede ser dinámica de violencia de género, de violencia *bullying* o de violencia racista. Cualquiera de las temáticas tiene cabida. Básicamente lo que tratamos es que aprendan a expresar su punto de vista, a respetar el punto de vista de otro, a escucharse activamente, a dialogar racionalmente, a analizar también a través del debate distorsiones de tipo cognitivo y también intentamos reestructurar cognitivamente conductas proviolencia que puedan darse al inicio de esta actividad.

El impacto es otra técnica, más que una actividad, es otra técnica. Cuando digo técnica es que podemos aplicar muchas ideas a este diseño. Normalmente el impacto es una actividad que nos sirve para analizar las consecuencias que tiene cualquier evento, cualquier hecho dado. Podemos analizar el impacto de la guerra, el impacto del paro, el impacto de ser víctima de *bullying*, del *bullying* en general. Podemos analizar el impacto del divorcio, cualquier temática que queramos abordar. Lo que hacen los chicos: lo primero, hacemos equipos, como casi siempre, pequeños, de cuatro o cinco participantes. Lo primero que tienen que pensar es, mediante una técnica un poco de torbellino de ideas, como impactos o consecuencias primarias de ese evento, del evento que estemos estudiando. En este caso, les voy a poner el ejemplo del impacto de la guerra. Primero analizan, identifican consecuencias primarias de ese evento. En un segundo momento consecuencias secundarias de esas consecuencias primarias. Así, sucesivamente, van desarrollando un esquema en el que se visualiza el impacto, el efecto, las consecuencias de un hecho dado y lo representan, como podemos ver en la fotografía de arriba. Ellos desarrollan un producto de actividad, como vemos en esta pantalla. Aquí vemos el análisis que hizo uno de los grupos sobre el impacto de la guerra. Muertes, impacto primario, a partir de la guerra, provoca más muertes, las muertes provocan personas tristes, más necesidad de psicólogos, más traumas, más familias rotas, también ganancias para las floristerías, las funerarias... Es decir, todos ellos hacen su análisis, presentan sus esquemas, cada equipo muestra las consecuencias y el adulto al final sintetiza las consecuencias. En este caso, ¿qué diría el adulto al final, en esa fase de debate que hacemos después de que han mostrado sus productos de actividad? Como podemos ver, la guerra es el máximo exponente de la violencia humana, pero todos sentimos ira, todos sentimos rabia, todos tenemos sentimientos de agresividad. Hemos visto que los efectos son siempre nocivos. ¿Qué podemos hacer para expresar nuestros sentimientos de ira, nuestra rabia de una manera positiva, constructiva, sin que hiera

de alguna manera al otro? Con lo cual, hacemos un análisis de las consecuencias de un evento y también trabajamos estas estrategias de afrontamiento de una manera constructiva. Por ejemplo, de los sentimientos agresivos, de los sentimientos de ira.

Abanico de sentimientos es otro ejemplo de actividad del cuarto módulo donde trabajamos que aprendan a identificar emociones, a analizar emociones y a expresar emociones. Esta actividad tiene una primera fase donde les mostramos unas láminas de personas que muestran expresiones faciales en las que se expresan distintas emociones: ira, miedo, envidia, felicidad... Hay emociones positivas y negativas. Lo primero que tienen que hacer los chicos es identificar qué emoción se está expresando. A veces con imágenes, otras veces con dramatización. En un segundo momento nos dividimos en equipos. Allí están en gran grupo, nos dividimos en equipos y a cada equipo se le asigna una emoción. Tienen que pensar causas, factores, situaciones, hechos que generan esa emoción. ¿Qué factores influyen en desarrollar sentimientos de tristeza? ¿Qué causas, qué hechos, qué situaciones generan esa emoción? Y también qué consecuencias tiene esa emoción que ellos están trabajando. Después de haber hecho este análisis cognitivo de la emoción que les ha tocado tienen que inventar una pequeña historia donde se exprese de manera muy fuerte y relevante la emoción con que están ellos trabajando. Luego, a continuación cada equipo hace una pequeña dramatización. Se inventan una historia y luego dramatizan esa historia para que el resto de los compañeros del grupo y el resto de los compañeros tienen que estar atentos a ver qué emoción se está expresando a través de la dramatización que están haciendo con los compañeros de equipo. Al final seleccionamos una emoción, qué causas provocan esta emoción, qué consecuencias tiene esta emoción y, sobre todo, cuando hablamos de emociones negativas, qué podemos hacer para afrontar constructivamente estas emociones.

El miedo, otra técnica. Digo el miedo porque en realidad es una técnica con la que hemos trabajado a lo largo del programa, he traído el ejemplo del miedo, hemos trabajado a lo largo del programa un montón de emociones con esta misma técnica. Aquí lo que les pedimos a los chicos es que en un folio hagan un dibujo de una situación en la que ellos han sentido miedo o piensan que sentirían mucho miedo y que pongan una frase describiendo esa situación. Como podemos ver, uno describió que en una ocasión estaba esquiando y se quedó colgado en el telesilla y tardaron mucho tiempo en venir a rescatarle y pasó mucho miedo. Otro miembro del grupo nos dijo que un profesor les había dicho que iba a venir el médico a ponerles una inyección y que sufrió mucho miedo. Otros: “un día tuve mucho miedo cuando fuimos de viaje de estudios a la casa del terror en Barcelona”. O “en una ocasión que me atropelló un coche”, “tengo miedo a las arañas”, “miedo a las alturas”. Expresan en los dibujos sus miedos o miedos más hipotéticos. “Siento miedo de que pueda darse un bombardeo”, “miedo a que pueda producirse una guerra mundial y ser la única superviviente”, decía ella. O miedo a un volcán. Presentan miedos reales y miedos imaginarios. Luego, lo que trabajamos en el debate es cómo elaborar, cómo descargar esos sentimientos de miedo, qué estrategias podemos utilizar para quitar, para disminuir esos sentimientos de miedo que todos tenemos.

Localización de objetos. Esta es una actividad en la que trabajamos las relaciones de ayuda, de cooperación con los chicos. Hay un guía, que es vidente y uno y su pareja que es invidente. El suelo del aula está lleno de objetos. El juego consiste en que el guía, que es vidente, le vaya dando instrucciones al invidente para que recoja el máximo número de objetos y los introduzca en la bolsa de basura que lleva en la mano. El debate se va a centrar sobre las dificultades de la comunicación. Es decir, cómo yo pienso algo pero de lo que pienso a lo que le digo es un poco menos y de lo que le digo a lo que el otro escucha es un poco menos, y de lo que escucha a lo que comprende, un poco menos. Hablamos de las dificultades de la comunicación y también hablamos del placer de ayudar y del placer de ser ayudado de las relaciones de ayuda y de cooperación.

Un clásico juego de pistas, el misterio del secuestro o cualquier otro misterio. La clave está en que tenemos un problema, un misterio para resolver. Cada miembro del grupo tiene una tarjeta donde tiene una unidad de información que les ayuda a resolver ese misterio pero obligatoriamente deben compartir la información que cada uno individualmente tiene y relacionar la información que tienen para llegar a la meta del juego, que en este caso era descubrir quien había sido el secuestrador de un avión. Clásicos juegos de pistas pero planteados de forma cooperativa.

¿La dama es joven?, ¿es mayor? Cuando les mostramos la imagen les pedimos que digan la edad de la dama. Cada uno piensa la edad. Unos ven la joven, los otros ven la anciana y precisamente esta actividad lo que pone de relieve son las limitaciones fisiológicas y psicológicas de la percepción. Y tratamos de que cuestionen como la fiabilidad total de las percepciones que tenemos de la realidad, llevarles a reflexionar que no hay una única realidad, que hay distintas percepciones de ella para que estén abiertos a poder captar otras percepciones de otras personas en torno a la misma realidad.

Ya, a modo de último o anteúltimo ejemplo, situaciones de discriminación en el que lo que hacemos es ponernos en gran grupo. Cada miembro del grupo tiene que escribir en una tarjeta una situación en la que él ha sido discriminado. A continuación doblan la papeleta, las meten en la bolsa y se revuelven las papeletas y se vuelven de nuevo. Cada miembro del grupo recibe una etiqueta en la que un compañero del grupo fue discriminado. Tiene que ponerse en los zapatos de ese compañero del grupo: empatía. Tiene que escribir qué cosas podría hacer él para afrontar esa situación de discriminación y cuando todos han completado las estrategias de afrontamiento de esa situación de discriminación que les ha tocado, tienen que comunicarlo al público y enriquecerlo de alguna manera con las estrategias grupales.

¿Cuánto tiempo me queda?

Presentador:

Un par de minutos.

Dra. Garaigordobil:

Bueno, pues entonces voy a ir un poquito a la... Bueno, simplemente decirles que hemos hecho una evaluación del programa. La intervención consiste en administrar una sesión semanal de dos horas de duración durante todo el curso académico. Así hemos validado la experiencia, hemos administrado el año que hicimos el programa un conjunto muy amplio de instrumentos de evaluación, todos con garantías y métricas de fiabilidad y validez para medir un amplio conjunto de conductas sociales positivas y negativas, estrategias cognitivas de integración social, prejuicios, la capacidad para analizar emociones, el autoconcepto, la imagen de los demás, la ansiedad, la empatía, un conjunto de problemas de conducta que son evaluados por los padres ya que la evaluación estaba basada en autoinformes, informes de los profesores y también en informes de los padres. Utilizamos un diseño multigrupo experimental de medidas repetidas pre-test y post-test con grupos de control.

164 adolescentes de 12 a 14 años fueron la muestra de tipificación. 125 fueron asignados aleatoriamente a la condición experimental y 49 a la de control. Encontramos estos resultados y ya casi que con esto voy a terminar.

Encontramos que el programa, la experiencia, había aumentado significativamente la percepción que tenían de los compañeros de grupo como amigos y como compañeros prosociales, tenían una percepción de los compañeros mucho más positiva, aumentaron las conductas asertivas, las conductas de consideración con los demás y las conductas de liderazgo, aumentó la capacidad de empatía, el autoconcepto, la autoestima, la percepción que tenían de los compañeros del grupo, se incrementaron las estrategias cognitivas asertivas para resolver situaciones sociales conflictivas y la capacidad para analizar emociones. Disminuyeron las conductas de ansiedad-timidez, de timidez-retraimiento, los prejuicios, la ansiedad y la conducta antisocial.

No quisiera terminar... Si me permiten un minuto no me gustaría terminar la intervención sin mostrarles un vídeo de un minuto que expone una técnica infalible para prevenir la violencia y erradicarla. Podríamos decir que es fomentar la educación para disminuir la violencia. Les pongo... ¿Me puedes echar una mano?

(Vídeo)

(Fragmento inaudible)

No podemos disminuir la violencia en los iguales, el *bullying*, si no cambiamos la educación, si no cambiamos el mundo de los adultos porque los niños hacen lo que ven. Muchísimas gracias por su atención.

(Aplausos)

Presentador:

Muchas gracias por la conferencia que ha sido muy ilustrativa. Muchas gracias. Ahora tenemos unos cinco minutos para un par de preguntas rápidas. ¿Alguien tiene alguna pregunta en la sala? Por allí.

Persona del público:

Hola, buenos días. Yo quería saber si hay algún estudio que muestre la eficacia de los programas anti *bullying* pero para reducir la incidencia aquí en España. Gracias.

Dra. Garaigordobil:

Como comentaba antes, se han desarrollado muchas propuestas de intervención y de hecho las consejerías de Educación en todas las comunidades están poniendo en marcha protocolos y acciones, pero realmente yo creo que estamos haciendo muy poca evaluación de los efectos de las intervenciones que estamos realizando de todo tipo, tanto preventivas como de intervención en contextos más terapéuticos. Allí hay un trabajo por hacer y es el trabajo de intentar evidenciar... Mirad, yo solo os he dicho los efectos positivos pero hubo un montón de variables que medí que no salieron. Entonces cuando me preguntas, en este programa sí se evidenció que había habido una disminución de la conducta antisocial que además se confirmó con la evaluación de los padres, que valoraron la conducta antisocial de sus hijos y con un autoinforme donde los chicos mismos informaron de su conducta antisocial en septiembre y en junio, que fueron los dos momentos en los que hicimos la evaluación pre-test y post-test. Es verdad que es un reto el que tenemos ahora mismo por delante de evaluar porque me consta que muchos de esos programas de intervención son buenísimos. Quiero decir que yo conozco muchos de los materiales que les he mostrado en esa transparencia toda abigarrada, llena de programas pero son buenos materiales. Hay pocos ejemplos de los efectos de la eficacia y cuando hablamos de reducir la incidencia del *bullying* lo que tengo que decir es que los datos epidemiológicos siguen siendo muy parecidos de hace 15 años o hace 20 años a los que nos estamos encontrando hoy. Y eso que estamos haciendo muchos esfuerzos en la escuela, las consejerías, pero los porcentajes de victimización que acabamos de obtener en el País Vasco con una muestra de 3,000 chavales representativos de nuestra comunidad, siguen poniéndonos de relieve similares porcentajes. O sea que hay mucho trabajo por hacer ahí. Gracias.

Presentador:

¿Alguna otra pregunta? Pues si nadie pregunta en la sala, yo haré otra pregunta. Entiendo que la sala no pregunte porque ha quedado todo clarísimo por la cantidad de información que nos ha dado tan explicativa, con todos los puntos tan claros. A mí me interesaría saber si cuando se hace la evaluación de este tipo de programas, ¿qué tipo de conductas se miden en los adolescentes cuando se hace el pre-test y el post-test? Aquí hemos visto ya algunos ejemplos de intervenciones que se hacen con adolescentes. Parecería que estas intervenciones no tendrían un efecto solamente en la agresividad sino que lo podrían tener sobre otras conductas, como puede ser el consumo de drogas o alguna otra.

Dra. Garaigordobil:

Nosotros hemos medido los efectos al validar el programa de esa transparencia que rápidamente he mostrado y básicamente los efectos que hemos medido han sido en conductas sociales positivas, negativas, variables, emocionales, ansiedad, percepción de compañeros o también problemas psicopatológicos o problemas psicosomáticos. Lo hemos medido un poquito pero no lo hemos abordado. Estoy completamente segura de que si midiéramos otras variables probablemente intervenciones de este tipo, no ese programa sino de este tipo de intervenciones en general, van a tener efectos, como decía el profesor Méndez, a más largo plazo que no hemos medido pero que estamos seguros de que están allí. Gracias.

Presentador:

Bien, si no hay ninguna otra pregunta, pues un aplauso, por favor, para la profesora.

(Aplausos)

«II Simposium Nacional de Psicología Clínica y de la Salud con Niños y Adolescentes»

Violència entre iguals a l'àmbit infantojuvenil: situació actual i propostes d'intervenció

«II Simposium Nacional de Psicologia Clínica i de la Salut amb Nens i Adolescents»

«Dra. Maite Garaigordobil

Catedràtica d'Avaluació Psicològica, Universitat del País Basc»

Presentador:

Començarem amb la següent conferència dins del simposium on, en aquest cas, tenim el plaer de comptar amb la Dra. Maite Garaigordobil, que és catedràtica de Psicologia del Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics de la Universitat del País Basc, on a més va obtenir la seva llicenciatura i el seu grau de doctora.

Entre les seves línies d'investigació destaquen el disseny i avaluació de programes d'intervenció psicològica en nens i adolescents, l'estudi de la conducta social, la creativitat, el sexisme, autoconceptes, la motricitat, *bullying*, drets humans, així com també el desenvolupament d'instruments d'avaluació psicològica per a nens adolescents i adults.

Ha participat en multitud de projectes d'investigació, escrivint més de vint llibres i trenta capítols de llibres, així com seixanta publicacions científiques.

Sense més ni més, els deixo amb ella.

Dra. Garaigordobil:

Moltíssimes gràcies. En primer lloc, bon dia a tothom. També vull agrair el professor José Pedro Espada, el grup d'investigació Aitana i també a la Universitat Miguel Hernández d'Elx la invitació per participar en aquest simposium. És per a mi un plaer i també un honor estar aquí amb vostès i poder compartir aquest temps.

En aquesta conferència que presentaré, titulada Violència entre iguals en l'àmbit infantojuvenil. Situació actual i propostes d'intervenció, comentaré en primer lloc i amb la finalitat d'aclarir en quin punt estem sobre el coneixement que tenim de la violència entre iguals, sobre el *bullying*. Tractaré de centrar, aclarir el concepte de *bullying*, veure quins nivells de prevalença tenim, quin nivell de victimització tenim a la llum de les últimes investigacions dels últims estudis que s'han desenvolupat i també he realitzat una revisió per tractar d'identificar les conseqüències que té el *bullying*, però no només per a les víctimes, sinó també les nocives conseqüències que té per als agressors i també per als observadors.

En segon lloc, i amb més detall, amb major profunditat, em centraré en la prevenció i intervenció des de contextos clínics i educatius i especialment intentaré presentar un

programa d'intervenció psicològica que hem implementat en contextos educatius però que també s'està duent a terme en contextos de tipus clínic encara que la validació del programa l'hem fet amb grups a l'escola, amb grups d'adolescents escolares, aquest és un programa d'intervenció per fomentar el desenvolupament socioemocional, fomentar la conducta prosocial, el desenvolupament emocional i prevenir la violència que hem implementat de manera experimental sistemàticament al llarg de tot un curs acadèmic comparant l'efecte del programa en els grups experimentals davant els grups de control i evidenciant que aquest tipus d'experiències ha tingut un efecte molt positiu tant al que té a veure amb la conducta social, com també pel que fa al desenvolupament de la personalitat de l'adolescent i de la prevenció de la violència.

Bé. Com els deia a l'inici, podríem pensar que els éssers humans freqüentment han realitzat accions violentes, accions perjudicials contra altres, que han donat sempre com a resultat sofriment i dolor intens i durador. La violència forma part de la experiència humana, els seus nocius efectes els podem veure en totes les parts del món, sabem que més de milió i mig de persones a l'any moren o pateixen lesions per efecte de la violència, tant autoinfligida, interpersonal o col·lectiva. Sabem que la violència s'expressa en molts àmbits diferents. En l'àmbit de la família: violència entre pares i fills; l'àmbit de la política: terrorisme, guerres; violència racista, violència sexista; violència estructural: la pobresa i també violència escolar. És a dir, la violència s'expressa en molts àmbits de la vida humana i precisament, en aquest context de l'escola, on s'expressa la violència entre iguals, entorn a la qual avui faré una dissertació.

Què és la violència entre iguals? Quan parlem del fenomen *bullying*? Diem que és *bullying* quan un estudiant o un grup intimida a un altre. El pega, li venta cosses, l'empeny, li trenca objectes de tipus personal, els hi amaga, els hi fa malbé, l'amenaça, li fa xantatge perquè faci coses que no vol fer. També és *bullying* quan exclouen la víctima completament d'un grup, no el deixen participar, no deixen que s'inclogui en el grup d'amics i el retiren d'activitats a propòsit. És *bullying* quan es riuen d'ell, l'humilien, li diuen coses mesquines, desagradables, li diuen noms molestos, noms feridors: ets una foca, un quatre ulls... També quan un company, un estudiant està essent contínuament molestat repetidament de forma negativa, quan expliquen mentides sobre ell, difonen falsos rumors per perjudicar-lo, per desprestigiar-lo, li envien notes feridores, intenten convèncer a tots els altres que no interactuïn amb ell, que no val la pena. Quan totes aquestes coses passen de manera molt freqüent i és molt difícil per la víctima afrontar aquesta situació, defensar-se per si mateixa, parlem de *bullying*. Així que ens trobem amb una situació en la qual tenim una víctima indefensa, una persona acusada per un o diversos agressors on reproduïxen un conjunt molt ampli i variat de conductes agressives exercint tant violència mental com violència física. En els agressors hi ha clarament una intencionalitat de fer mal, una crueltat en el fer patir, hi ha una clara desigualtat de poder entre la víctima i els agressors des de desigualtat física, psicològica i també, d'alguna manera, social. Es produeix, i això és important en la definició del concepte que estem parlant, violència entre iguals, *bullying*, es produeix de manera repetida i constant aquesta relació de

domini i submissió és mantinguda en el temps. A més, no només provoca dolor en el moment en el qual un és agredit, sinó que la víctima està permanentment angoixada pensant en els futurs atacs, en les futures agressions que li poden arribar. Així que, quan parlem de *bullying*, i parlem de *bullying* presencial, de *bullying* cara a cara, una pila de conductes agressives físiques (empènyer, pegar...), conductes agressives verbals (posar malnoms, insultar, menysprear...), socials també, bàsicament basades en l'exclusió, en aïllar la víctima, no deixar-la participar en les activitats de grup i parlem també de *bullying* psicològic quan les conductes estan dirigides a minar l'autoestima, a humiliar la persona, etc. Fins aquí el *bullying* presencial, el *bullying* cara a cara, en els últims anys estem observant l'emergència de noves formes de *bullying*, una d'aquestes és el *cyberbullying*, que no és altra cosa que l'assetjament a través de l'ús que tenen les noves tecnologies de la informació i de la comunicació i també estem veient el *dating violence* que és una mica la conducta violenta en les parelles d'adolescents que també està resultant problemàtica i s'ha inclòs en el context de violència entre iguals, de *bullying* i és l'avantsala de la violència de gènere.

Per matisar una miqueta, aquesta nova forma de *bullying*, el *cyberbullying*, dir que, com comentava abans, es basa en realitzar el mateix comportament d'assetjament per part d'un agressor o de diversos amb la qual cosa pretenen assetjar la víctima fent servir bàsicament el mòbil i internet, les noves tecnologies, com deia, per expressar i desenvolupar aquesta conducta d'assetjament. Què fan? S'envien missatges al correu electrònic desvaloritzadors, humiliants, pel mòbil, es fan trucades de telèfon anònimes només per generar angoixa i generar por a la víctima o li envien missatges de menyspreu, humiliants... Se li roba la contrasenya, s'entra al blog de la persona o al seu correu electrònic, se suplanta la seva personalitat igual enviant als seus correus electrònics amb missatges negatius perquè tots els contactes s'enfadin amb la víctima. Se filma la víctima en una situació humiliant. Se li dona una pallissa i es filma la víctima en aquesta situació, es grava amb el mòbil, es puja a Youtube. Tot aquest conjunt de conductes són les últimes formes que està adoptant el *cyberbullying* i el *bullying* i que d'alguna manera és un problema que estem veient que s'està produint *in crescendo* en els últims anys.

Així que quan parlem de *bullying* hem d'identificar clarament tres rols: una víctima, un o més agressors i molt espectadors, molts observadors que gràcies precisament a la seva passivitat i al seu silenci permet que aquesta situació es perpetui en el temps.

Podem confirmar i afirmar que tant el *bullying* com la violència humana, ja que el *bullying*, la violència entre iguals, no és una altra cosa que l'expressió d'una conducta primitiva.

La revisió dels estudis de prevalença de *bullying* posa en relleu que és un fenomen general que es produeix en tots els països i en totes les classes socials. Quant a les diferències de gènere, hem vist que quan parlàvem de *bullying* presencial i de *bullying* cara a cara hi havia més agressors i també més víctimes homes. També utilitzen més l'agressió física i verbal els nois enfront de les noies, que utilitzen una agressió més

social i més psicològica. No obstant això, en el *cyberbullying* ens estem trobant moltes menys diferències. Respecte a l'edat, havíem observat un important pic de prevalença entre els 11 i els 14 anys, però en molts dels estudis que es feien a secundària, anàvem veient que als 14 semblaven disminuir aquestes conductes d'assetjament presencial. No obstant això, recerques recents que han recollit mostres d'edats àmplies fins als 18 anys, doncs bàsicament el que ens estan posant en relleu és que poden haver-hi petites disminucions en el grup, per exemple, de 14 a 16 anys o de 16 a 18 anys, però realment hi ha un manteniment de nivell de conductes de *bullying* molt importants, no només de secundària, sinó que comença a primària, secundària i també al llarg de batxiller i a la formació professional on s'han fet aquests estudis.

Sintetitzant una mica els nivells de prevalença, els índexs de prevalença que tenim avui a partir dels últims estudis que s'han desenvolupat, podríem dir que hi ha un índex de victimització greu que oscil·la entre un 3 i un 10 %, depenent dels estudis i dels països, però també hem de dir que hi ha un percentatge molt més alt de estudiants que pateixen conductes violentes amb certa freqüència, entre un 20 i un 30 %, i de vegades un 30 i un 40 %, estan plantejant les diferents recerques.

Bé, encara que no és el concepte de la intervenció, nosaltres al País Basc estem fent un estudi epidemiològic amb una mostra que hem recollit a finals del 2011 i a principis del 2012 i molt prematurament he preparat unes petites anàlisis que els mostraré. És un estudi de prevalença. És un estudi que hem realitzat amb 3.026 estudiants de 12 a 18 anys, és a dir, educació secundària i batxillerat i en relació precisament en la prevalença del *bullying* el que ens hem trobat és que hi ha un percentatge, en concret un 34,4 % d'estudiants, que ens diuen que d'una manera bastant freqüent, és a dir, unes vegades, bastants vegades i sempre, pateixen conductes d'agressió verbal, un 10,6 % ens informen de patir conductes d'agressió social. També un 9,5% parlen d'agressió física i un 9,1 % també denuncien agressions de tipus psicològic, com deia abans, per minar l'autoestima, per menysprear. No obstant això, quan analitzem la victimització severa, ens hem trobat que la prevalença oscil·la entre un 1'4 % i un 5'4 %, la qual cosa és molt coherent amb els estudis que s'estan donant en altres comunitats a Espanya i en altres països al món. Veiem que prioritza l'agressió verbal amb un 5,5 %, l'agressió social amb un 2,3%, 2,1% d'agressió psicològica i un 1,4% d'agressió física. Precisament entorn del fenomen de *cyberbullying* nosaltres hem explorat 15 conductes diferents de *cyberbullying* per veure quin tipus de conductes són més prevalents i, com poden observar, quan hem aglutinat el percentatge d'estudiants que ens han dit que han patit algunes vegades, bastants vegades i sempre aquestes conductes de *cyberbullying*, ens trobem amb uns nivells de prevalença entre un 10% i un 1,3%. Ja poden veure com les conductes que es realitzen de *cyberbullying* més prevalents són robar la contrasenya per, òbviament, entrar en el correu electrònic de l'altre i realitzar determinades conductes negatives per a la víctima, trucades anònimes per espantar, missatges ofensius i insultants, el mateix via el mòbil que via el correu electrònic, un percentatge important també de conductes de difamació, fer córrer rumors sobre una persona, difondre mentides per desprestigiar-la, la suplantació de la personalitat i també una altra conducta molt prevalent amb un 5,4%, trucades

ofensives i insultants. És veritat que, per exemple, agredir una persona, donar-li una pallissa per gravar-la amb el mòbil i pujar això a Youtube i pels mòbils és un 1,3 %, però no hem de pensar que perquè és un 1,3% realment és poc rellevant. Tan sols un sol cas de *bullying* és important.

Si analitzem aquestes mateixes conductes de *cyberbullying* però ja en victimització molt severa, on ens estan dient que bastants vegades i moltes vegades sempre estan patint aquests comportaments, veiem que la prevalença oscil·la, hem trobat en aquest estudi epidemiològic que estem fent al País Basc de moment i que estem iniciant en aquest procés, entre un 1,2% i un 0,2%.

Bé, moltes recerques en els últims anys han tractat de posar en relleu les conseqüències que té el *bullying* per a les víctimes i tenim avui bastantes dades. He fet una petita revisió d'aquestes recerques i presentaré sintèticament el que sabem sobre els efectes, sobre aquestes conseqüències tan nocives que té el *bullying* i la violència entre iguals, però no només per a les víctimes, també per als agressors i observadors.

Els diferents estudis han posat en relleu que les víctimes tenen problemes de rendiment acadèmic, rebutgen l'escola, manifesten baixa autoestima, tenen sentiments de culpa per ser agredits, se senten culpables, fan una contribució interna de la conducta dels altres, pateixen trastorns d'insomni, malsons, manifesten també intensos sentiments d'inseguretat, de solitud, d'infelicitat, molta ansietat. Van cap a dins, es tornen cap a dins, s'aïllen socialment, tenen també molts símptomes de somatització, maldecaps, problemes d'estómac, múltiples problemes psicossomàtics, símptomes d'estrès posttraumàtic, *flashbacks* d'aquestes situacions que han viscut d'agressió per part d'uns altres, símptomes importants de depressió, en molts casos ideació de suïcidi com hem vist i que precisament per això comencem lamentablement a investigar aquest fenomen. Molts, lamentablement, acaben en el suïcidi. El pitjor és que moltes de les conseqüències no solament es produeixen al moment sinó que prevalen també i perseveren al llarg de la vida, quan tenen la vida adulta. Els agressors també. Tenir conductes de *bullying* i estar en el rol d'agressor té conseqüències molt nocives per a ell mateix i per al seu futur. S'ha vist que els agressors també tenen problemes de rendiment acadèmic, increment de conductes antisocials, desenvolupament d'una capacitat absent de capacitat d'empatia i absent de sentiment de culpa. Són nois que tenen moltes dificultats després per complir les normes. No només al moment actual, sinó per adaptar-se als àmbits educatius, als àmbits laborals posteriorment, tenen problemes de control de la ira, greus problemes de control de la impulsivitat... En moltes ocasions també les recerques criden l'atenció sobre el fet que acaben en conductes d'addicció, consum d'alcohol, consum de drogues, addicció a les TIC, a altres paràmetres d'addicció. Desenvolupen personalitats amb molt poca capacitat d'autocrítica, amb molt baix nivell de responsabilitat, personalitats cruels, molt insensibles davant el dolor aliè i també han posat en relleu que hi ha símptomes depressius darrere d'aquestes conductes

agressives, també en ocasions d'ideació suïcida i, amb menys prevalença, però també en ocasions executen aquesta conducta suïcida.

Bé. Pel que fa a la situació actual, he intentat ràpidament presentar un *pantallazo* del que és la prevalença, que, evidentment, amb les dades de prevalença que tenim, hem de dir que el *bullying* és un problema molt important, és un problema significatiu i que requereix clarament tant de prevenció com d'intervenció. No obstant això, quan ens posem a pensar que podem prevenir i intervenir en el *bullying* i en la violència entre iguals i en la violència en general és molt important que compreguem el perquè de la violència. Per a això tenim un munt de models teòrics en la psicologia que ens han donat claus explicatives dels factors que influeixen en la violència. Els biòlegs, per exemple, emfatitzen el poder que tenen els problemes de factor biològic i observen deficiències de tipus genètic, deficiències hormonals o dèficit en els neurotransmissors, com la serotonina, mentre que els psicòlegs de l'aprenentatge insisteixen que la conducta agressiva i la conducta violenta s'aprèn i s'aprèn mitjançant el condicionament clàssic. És a dir, l'associació d'estímuls, mitjançant el condicionament operant, les contingències que es presenten en la conducta i, d'una forma molt important, també mitjançant l'aprenentatge social i l'observació de models. La psicoanàlisi veu les pulsions agressives innates, inconscients, que formen part de l'estructura de personalitat de l'home. Dollard i Miller emfatitzen que la conducta agressiva i la violència és una reacció a la frustració. Els cognitivistes ens fan posar l'atenció, l'accent, en factors cognitius i, a més, els haurem de tenir en compte a l'hora d'intervenir i de prevenir. Ells parlen de la importància que tenen, per exemple, la dissonància cognitiva o exercir retribucions externes de responsabilitat de la conducta. És a dir, ens adonar de la importància de treballar també la reestructuració cognitiva d'aquests comportaments. I des dels models teòrics ambientalistes si en alguna cosa posen l'èmfasi és en la importància que té el context i, quan parlem de context, en què la cultura violenta s'expressi. Sabem que la cultura té un paper molt important en l'expressió de la violència perquè hi ha cultures que reproveixen la violència mentre que hi ha unes altres que la recompensen i la reforcen i també sabem que el context familiar és un context de gran rellevància. Els pares com a models, els pares com a figures que generen un clima emocional i un clima familiar positiu o negatiu.

Com deia abans, si volem realment intervenir per prevenir i eradicar la violència entre iguals, i tenint en compte una perspectiva integradora de tot el que ens han aportat els diferents models teòrics, hauríem d'emfatitzar en la intervenció en quatre nivells. Un primer nivell, a nivell social, és a dir, la societat en general ha d'intervenir en el tema de la violència. Sabem que observar violència, i debatíem ahir en el sopar el paper que té l'observació de la violència per part dels nens, els adolescents i els joves a través dels mitjans de comunicació, televisió, internet, videojocs... Sabem que l'observació de la violència està directament relacionada amb l'expressió de la violència. Per tant, haurem de posar mecanismes de control de la violència que els joves estan observant permanentment.

Sabem també que el context familiar és molt important i seria ideal poder intervenir també des de les escoles de pares per explicar a les famílies precisament la importància que té la seva conducta com a model d'empatia, com a model de prosocialitat, i que és en la família el context, el nínxol més rellevant de transmissió de valors socioemocionals.

En el context escolar, em centraré ara per parlar-los del programa. És un context sense parangó, superinteressant per, sobretot, realitzar un programa de prevenció de la conducta violenta. Diríem que el plantejament seria desenvolupar programes de desenvolupament socioemocional en tots els cicles educatius, programes com l'excel·lent programa FORTIUS que ens ha presentat el professor Méndez, situat precisament en l'etapa fins als dotze anys. Jo us presentaré un programa d'adolescents que espero que ens complementi. La idea bàsica és que cal intervenir a l'escola i que cal desenvolupar des de tots els cicles educatius programes d'intervenció socioemocional que permetin desenvolupar la conducta prosocial per als nois i prevenir aquestes conductes violentes.

Òbviament quan ja la violència s'ha fet manifesta i ens trobem amb víctimes i ens trobem amb agressors, el quart nivell d'intervenció seria el terapèutic, treballar amb les víctimes, amb els agressors i amb tots dos conjuntament a través d'un tractament individual que espero que em pugui donar una miqueta de temps per comentar en l'última part de la intervenció.

Centrant-me ja en el que és la intervenció en els contextos educatius i al fil del que els comentava que volia presentar, intentaré transmetre com durant els últims anys és veritat que tant la societat com l'escola ens hem preocupat de desenvolupar programes d'intervenció. Estem molt preocupats pels suïcidis pels temes de *bullying*. S'han fet molts esforços en les últimes dècades i sobretot en l'última dècada per desenvolupar programes d'intervenció per a la convivència, per frenar la violència i per millorar els processos de desenvolupament emocional. Així que en aquest moment hi ha eines. Potser podríem assenyalar que una dificultat és que en molt poques ocasions es validen experimentalment els programes pel costós i per les dificultats que comentàvem d'anar a un centre i fer aquestes implementacions experimentals i també hauríem d'assenyalar un petit dèficit que hi ha d'intervencions psicològiques per fer en contextos educatius dirigits als nens de menor edat, als nens d'educació infantil.

En aquest context precisament d'intervenció per fomentar el desenvolupament socioemocional jo presentaré, intentaré descriure amb la brevetat que pugui, un programa d'intervenció socioemocional que està dirigit a promoure la conducta prosocial i prevenir la violència durant l'adolescència. És un programa que hem implementat de manera experimental en diversos grups experimentals, comparats els efectes amb grups de control i que l'avaluació precisament ha evidenciat, i després comentaré una miqueta els resultats breument. Efectivament, aquest tipus d'experiències milloren en la conducta social, afavoreixen en concret el

desenvolupament de la personalitat i inhibeixen l'expressió de la conducta violenta. Voldria dir-los també que aquest programa d'adolescents no és un programa aïllat sinó que forma part d'una línia d'intervenció psicoeducativa que es basa en el joc cooperatiu fonamentalment. Es basa en els jocs d'ajuda, de cooperació, de comunicació, de dramatització a través dels quals nosaltres pretenem desenvolupar en els xavals totes aquestes capacitats i competències per comunicar-se, per escoltar-se, per cooperar, per ajudar-se, per expressar emocions, per controlar emocions, etc. En aquest sentit, simplement voldria assenyalar que aquests són els antecedents del programa d'adolescents que comentaré.

També un altre objectiu d'aquest programa dirigit a adolescents és desenvolupar en ells la capacitat d'empatia, és a dir, la capacitat per posar-se en el punt de vista de l'altre, de fer-se càrrec dels estats emocionals d'altres éssers humans i també intentem ensenyar-los amb aquesta experiència tècniques que els permetin fer anàlisi i resolució de conflictes. És a dir, analitzar, ser capaços d'analitzar un conflicte i veure estratègies de resolució cooperatives, constructives, positives de conflictes.

Un segon objectiu del programa està centrat a identificar i analitzar les percepcions que tenim, els estereotips amb els quals ens manegem i els prejudicis, sobretot amb l'objectiu que ells experimentin a través de les activitats que la percepció de nosaltres mateixos i de la realitat és subjectiva. És a dir, que la percepció està limitada psicològica i fisiològicament. Intentem que ells analitzin les percepcions que tenen sobre ells mateixos i sobre el món, les creences, els prejudicis que tenen i que contrastin a través de les activitats del programa que ara comentaré, que contrastin aquestes amb les de les altres. Intentem a ajudar-los a reflexionar sobre l'origen de les percepcions que tenim sobre nosaltres mateixos, sobre els altres, que també analitzin l'impacte que té en la conducta la autoimatge, és a dir, no només l'impacte que té l'autoimatge en la pròpia conducta, sinó com influeix l'autoimatge en la conducta que els altres tenen amb nosaltres. També treballem com modificar baix autoconcepte, creences errònies sobre un mateix i sobre els altres. Intentem aclarir el concepte d'estereotip i com moltes vegades els éssers humans amb molt poca informació, construïm ràpidament clixés i estereotips que després condicionen el nostre comportament també.

Finalment, el tercer objectiu del programa és treballar amb el tema de la discriminació. Intentem que amb aquestes activitats que ara comentaré, algunes d'exemple, intentem que identifiqui situacions de discriminació que s'estan produint en el context d'aquest grup precisament per poder analitzar-les, treballar-les i eradicar-les. Intentem també diferenciar entre diferents tipus de discriminació: per la raça, pel sexe, per la religió, per l'idioma... Hi ha activitats del programa que els porta a experimentar precisament a ells mateixos la discriminació per comprendre aquesta experiència.

En conjunt, el programa es configura amb 60 activitats que es distribueixen en set grans mòduls. Cadascun d'aquests té unes vuit activitats per treballar precisament els

objectius d'aquest mòdul. Un mòdul per treballar l'autoconcepte, l'autoestima, un altre per treballar la comunicació entre grup, un tercer per treballar la comprensió i expressió d'emocions. Un quart, basat en el joc cooperatiu, com veurem, per desenvolupar en ells relacions amb l'ajuda de la cooperació. Un altre mòdul per centrar-nos en les percepcions i els estereotips, un altre centrat en la discriminació i finalment un mòdul que aborda activitats a través de les quals els ensenyem a analitzar conflictes i a resoldre i buscar estratègies de resolució constructiva d'aquests conflictes.

Potser no hi ha millor manera de conèixer un programa que conèixer realment les activitats. És a dir, què fem amb els xavals en concret quan estem amb ells a l'aula? Comentaré una activitat una miqueta de cada mòdul que ens serveixi com a exemple de què és, en què consisteix precisament aquesta intervenció.

El focus és una activitat del mòdul de l'autoconcepte. El primer que fem és dividir l'equip en grups de sis participants, de sis adolescents. S'asseuen a terra en posició circular i per torns van passant cadascun al centre del cercle i es converteixen en el anomenem "company focus". Cada membre del grup rep abans de començar l'activitat un foli en el qual posa el seu nom a dalt. I rep a més cinc etiquetes adhesives blanques complementàries. L'objectiu de l'activitat consisteix que quan passa un company focus al centre del cercle, tots els membres de l'equip han de pensar coses positives d'ell, han de pensar elements positius, qualitats positives que té aquest company focus. Ha d'escriure aquests missatges positius en relació al seu company focus en una d'aquestes etiquetes. Quan tots han emplenat l'etiqueta descrivint coses positives d'aquest company, tots verbalitzen aquests missatges positius a aquest company que és al centre, li donen l'etiqueta que han escrit sobre ell i ell enganxa al seu foli les cinc etiquetes en les quals emergeixen missatges positius en relació a la seva pròpia persona. Això es repeteix. Passen tots pel company focus i quan ha acabat l'activitat, perquè així és l'estructura del programa, fem un debat que gira entorn del plaer que sentim quan rebem missatges positius de nosaltres mateixos, el dany moral de rebre missatges negatius i l'impacte que alguna manera té nostra autoimatge en la nostra conducta i també en la conducta que els altres tenen amb ells. Treballem tècniques de afrontament, precisament, què podem fer per millor la imatge que tenim de nosaltres mateixos en el cas que sigui una imatge inadequada, una baixa autoestima.

Polarització elèctrica és una activitat del mòdul d'escolta, de comunicació intragrup. És una activitat en la qual intentem treballar els hàbits d'escolta activa amb els nois. Més que una activitat, realment és una tècnica, és una dinàmica. Consisteix en el següent: tots són al centre de l'aula drets i l'adult llança una frase, un estímul, un reactiu. Pot dir, per exemple: "solucionaríem el problema del racisme si les races visquessin en llocs diferents", "els homes històricament han dominat el món i així ha de seguir sent", "un home val només si té diners i cultura" o "en ocasions la violència és necessària, és inevitable". Llança l'adult, en aquest cas el professor o tutor que dirigeix habitualment la intervenció, una frase i els membres del grup han de pensar el grau d'acord que té el

contingut de la frase i polaritzar-se a la paret de el “si estic d'acord amb el contingut” o la paret de “no estic d'acord amb el contingut”. A continuació es distribueixen, com podem veure en aquestes fotografies, i els membres del grup minoritari donen les raons per les quals estan a favor o en contra del contingut, després el grup majoritari i es genera un debat entorn de qualsevol dinàmica que vulguem treballar. Pot ser dinàmica de violència de gènere, de violència *bullying* o de violència racista. Qualsevol de les temàtiques hi té cabuda. Bàsicament el que intentem és que aprenguin a expressar el seu punt de vista, a respectar el punt de vista d'un altre, a escoltar-se activament, a dialogar racionalment, a analitzar també a través del debat distorsions de tipus cognitiu i també intentem reestructurar cognitivament conductes proviolència que puguin donar-se a l'inici d'aquesta activitat.

L'impacte és una altra tècnica, més que una activitat, és una altra tècnica. Quan dic tècnica és que podem aplicar moltes idees a aquest disseny. Normalment l'impacte és una activitat que ens serveix per analitzar les conseqüències que té qualsevol esdeveniment, qualsevol fet donat. Podem analitzar l'impacte de la guerra, l'impacte de l'atur, l'impacte de ser víctima de *bullying*, del *bullying* en general. Podem analitzar l'impacte del divorci, qualsevol temàtica que vulguem abordar. El que fan els nois: el primer, fem equips, com gairebé sempre, petits, de quatre o cinc participants. El primer que han de pensar és, mitjançant una tècnica una mica de tempesta d'idees, com impactes o conseqüències primàries d'aquest esdeveniment, de l'esdeveniment que estiguem estudiant. En aquest cas, els posaré l'exemple de l'impacte de la guerra. Primer analitzen, identifiquen conseqüències primàries d'aquest esdeveniment. En un segon moment conseqüències secundàries d'aquestes conseqüències primàries. Així, successivament, van desenvolupant un esquema en el qual es visualitza l'impacte, l'efecte, les conseqüències d'un fet donat i ho representen, com podem veure en la fotografia de dalt. Ells desenvolupen un producte d'activitat, com veiem en aquesta pantalla. Aquí veiem l'anàlisi que va fer un dels grups sobre l'impacte de la guerra. Morts, impacte primari, a partir de la guerra, provoca més morts. Les morts provoquen persones tristes, més necessitat de psicòlegs, més traumes, més famílies trencades, també guanyos per a les floristeries, les funeràries... És a dir, tots ells fan la seva anàlisi, presenten els seus esquemes, cada equip mostra les conseqüències i l'adult al final sintetitza les conseqüències. En aquest cas, què diria l'adult al final, en aquesta fase de debat que fem després que han mostrat els seus productes d'activitat? Com podem veure, la guerra és el màxim exponent de la violència humana, però tots sentim ira, tots sentim ràbia, tots tenim sentiments d'agressivitat. Hem vist que els efectes són sempre nocius. Què podem fer per expressar els nostres sentiments d'ira, la nostra ràbia d'una manera positiva, constructiva, sense que fereixi d'alguna manera a l'altre? Per tant, fem una anàlisi de les conseqüències d'un esdeveniment i també treballem aquestes estratègies d'afrontament d'una manera constructiva. Per exemple, dels sentiments agressius, dels sentiments d'ira.

Ventall de sentiments és un altre exemple d'activitat del quart mòdul on treballem perquè aprenguin a identificar emocions, a analitzar emocions i a expressar emocions. Aquesta activitat té una primera fase on els mostrem unes làmines de persones que

mostren expressions facials en les quals s'expressen diferents emocions: ira, por, enveja, felicitat... Hi ha emocions positives i negatives. El primer que han de fer els nois és identificar quina emoció s'està expressant. De vegades amb imatges, altres vegades amb dramatització. En un segon moment ens dividim en equips. Allí estan en gran grup, ens dividim en equips i a cada equip se li assigna una emoció. Han de pensar causes, factors, situacions, fets que generen aquesta emoció. Quins factors influeixen a desenvolupar sentiments de tristesa? Quines causes, quins fets, quines situacions generen aquesta emoció? I també quines conseqüències té aquesta emoció que ells estan treballant. Després d'haver fet aquesta anàlisi cognitiva de l'emoció que els ha tocat han d'inventar una petita història on s'expressi de manera molt forta i rellevant l'emoció amb la qual estan treballant. Després, a continuació cada equip fa una petita dramatització. S'inventen una història i després dramatitzen aquesta història. La resta dels companys del grup i la resta dels companys han d'estar atents a veure quina emoció s'està expressant a través de la dramatització que estan fent amb els companys d'equip. Al final seleccionem una emoció, quines causes provoquen aquesta emoció, quines conseqüències té aquesta emoció i, sobretot, quan parlem d'emocions negatives, què podem fer per afrontar constructivament aquestes emocions.

La por, una altra tècnica. Dic la por perquè en realitat és una tècnica amb la qual hem treballat al llarg del programa. He portat l'exemple de la por, però hem treballat al llarg del programa un munt d'emocions amb aquesta mateixa tècnica. Aquí el que demanem als nois és que en un foli facin un dibuix d'una situació en la qual ells han sentit por o pensen que sentirien molta por i que posin una frase descrivint aquesta situació. Com podem veure, un va descriure que en una ocasió estava esquiant i es va quedar penjat en el telecadira i van trigar molt temps a venir a rescatar-lo i va passar molta por. Un altre membre del grup ens va dir que un professor els havia dit que havia de venir el metge a posar-los una injecció i que va patir molta por. Uns altres: "un dia vaig tenir molta por quan vam anar d'excursió a la Casa del Terror a Barcelona". O "en una ocasió que em va atropellar un cotxe", "tinc por de les aranyes", "por de les altures". Expressen en els dibuixos les seves pors o pors més hipotètiques. "Tinc por que pugui haver-hi un bombardeig", "por del fet que pugui produir-se una guerra mundial i ser l'única supervivent", deia ella. O por d'un volcà. Presenten pors reals i pors imaginàries. Després el que treballem al debat és com elaborar, com descarregar aquests sentiments de por, quines estratègies podem utilitzar per treure, per disminuir aquests sentiments de por que tots tenim.

Localització d'objectes. Aquesta és una activitat en la qual treballem les relacions d'ajuda, de cooperació amb els nois. Hi ha un guia, que és vident i un i la seva parella que és invident. El terra de l'aula està ple d'objectes. El joc consisteix que el guia, que és vident, li vagi donant instruccions a l'invident perquè reculli el màxim nombre d'objectes i els introdueixi a la bossa d'escombraries que porta a la mà. El debat centrarà en les dificultats de la comunicació. És a dir, com jo penso alguna cosa però del que penso al que li dic hi va una mica menys i del que li dic al que l'altre escolta és

una mica menys, i del que escolta al que comprèn, una mica menys. Parlem de les dificultats de la comunicació i també parlem del plaer d'ajudar i del plaer de ser ajudat de les relacions d'ajuda i de cooperació.

Un clàssic joc de pistes, el misteri del segrest o qualsevol altre misteri. La clau és que tenim un problema, un misteri per resoldre. Cada membre del grup té una targeta on té una unitat d'informació que els ajuda a resoldre aquest misteri però obligatòriament han de compartir la informació que cadascun individualment té i relacionar la informació que tenen per arribar a la meta del joc, que en aquest cas era descobrir qui havia estat el segrestador d'un avió. Clàssics jocs de pistes però plantejats de forma cooperativa.

La dama és jove? És gran? Quan els mostrem la imatge els demanem que diguin l'edat de la dama. Cadascun pensa l'edat. Uns veuen la jove, els altres veuen l'anciana i precisament aquesta activitat el que posa en relleu són les limitacions fisiològiques i psicològiques de la percepció. I intentem que qüestionin com la fiabilitat total de les percepcions que tenim de la realitat, portar-los a reflexionar que no hi ha una única realitat, que hi ha diferents percepcions d'ella perquè estiguin oberts a poder captar altres percepcions d'altres persones entorn de la mateixa realitat.

Ja, a manera d'últim o penúltim exemple, situacions de discriminació en les quals el que fem és posar-nos en gran grup. Cada membre del grup ha d'escriure en una targeta una situació en la qual ell ha estat discriminat. A continuació dobleguen la papereta, les fiquen en la bossa i es regiren les paperetes i es tornen de nou. Cada membre del grup rep una etiqueta en la qual un company del grup va ser discriminat. Ha de posar-se a la pell d'aquest company del grup: empatia. Ha d'escriure quines coses podria fer ell per afrontar aquesta situació de discriminació i quan tots han completat les estratègies de afrontament d'aquesta situació de discriminació que els ha tocat, han de comunicar-ho al públic i enriquir-ho d'alguna manera amb les estratègies grupals.

Quant temps ens queda?

Presentador:

Un parell de minuts.

Dra. Garaigordobil:

Bé, doncs llavors aniré una mica al gra... Bé, simplement voldria dir-los que hem fet una avaluació del programa. La intervenció consisteix a administrar una sessió setmanal de dues hores de durada durant tot el curs acadèmic. Així hem validat l'experiència, hem administrat l'any que vam fer el programa un conjunt molt ampli d'instruments d'avaluació, tots amb garanties i mètriques de fiabilitat i validesa per mesurar un ampli conjunt de conductes socials positives i negatives, estratègies cognitives d'integració social, prejudicis, la capacitat per analitzar emocions, l'autoconcepte, la imatge dels altres, l'ansietat, l'empatia, un conjunt de problemes de

conducta que són avaluats pels pares ja que l'avaluació estava basada en autoinformes, informes dels professors i també en informes dels pares. Utilitzem un disseny multigrup experimental de mesures repetides pretest i posttest amb grups de control.

164 adolescents de 12 a 14 anys van ser la mostra de tipificació. 125 van ser assignats aleatòriament a la condició experimental i 49 a la de control. Trobem aquests resultats i ja gairebé que amb això acabaré.

Vam veure que en el programa, en l'experiència, havia augmentat significativament la percepció que tenien dels companys de grup com a amics i com companys prosocials, tenien una percepció dels companys molt més positiva, van augmentar les conductes assertives, les conductes de consideració amb els altres i les conductes de lideratge, va augmentar la capacitat d'empatia, l'autoconcepte, l'autoestima, la percepció que tenien dels companys del grup, es van incrementar les estratègies cognitives assertives per resoldre situacions socials conflictives i la capacitat per analitzar emocions. Van disminuir les conductes d'ansietat-timidesa, de timidesa-retraïment, els prejudicis, l'ansietat i la conducta antisocial.

No voldria acabar... Si em permeten un minut no m'agradaria acabar la intervenció sense mostrar-los un vídeo d'un minut que exposa una tècnica infal·lible per prevenir la violència i eradicar-la. Podríem dir que és fomentar l'educació per disminuir la violència. Els el poso... Em pots ajudar?

(Vídeo)

(Fragment inaudible)

No podem disminuir la violència en els iguals, el *bullying*, si no canviem l'educació, si no canviem el món dels adults perquè els nens fan el que veuen. Moltíssimes gràcies per la seva atenció.

(Aplaudiments)

Presentador:

Moltes gràcies per la conferència, que ha estat molt il·lustrativa. Moltes gràcies. Ara tenim uns cinc minuts per a un parell de preguntes ràpides. Algú té alguna pregunta a la sala? Allà.

Persona del Públic:

Hola, bon dia. Jo voldria saber si hi ha cap estudi que mostri l'eficàcia dels programes *antibullying* però per reduir la incidència aquí a Espanya. Gràcies.

Dra. Garaigordobil:

Com comentava abans, s'han desenvolupat moltes propostes d'intervenció i de fet les conselleries d'Educació en totes les comunitats estan engegant protocols i accions, però realment jo crec que estem fent molt poca avaluació dels efectes de les intervencions que estem realitzant de tot tipus, tant preventives com d'intervenció en contextos més terapèutics. Aquí hi ha feina per fer i és la feina d'intentar evidenciar... Mireu, jo només us he esmentat els efectes positius, però hi ha un munt de variables que vaig mesurar que no van sortir. Llavors quan em preguntes això, en aquest programa sí es va evidenciar que hi havia hagut una disminució de la conducta antisocial que a més es va confirmar amb l'avaluació dels pares, que van valorar la conducta antisocial dels seus fills i amb un autoinforme on els nois mateixos van informar de la seva conducta antisocial al setembre i al juny, que van ser els dos moments en els quals vam fer l'avaluació pretest i posttest. És veritat que és un repte el que tenim ara mateix per davant d'avaluar perquè em consta que molts d'aquests programes d'intervenció són boníssims. Vull dir que jo conec molts dels materials que els he mostrat en aquesta transparència tota bigarrada, plena de programes, però són bons materials. Hi ha pocs exemples dels efectes de l'eficàcia i quan parlem de reduir la incidència del *bullying* el que haig de dir és que les dades epidemiològiques segueixen sent molt semblants de fa 15 anys o fa 20 anys als que ens estem trobant avui. I això que estem fent molts esforços a l'escola, les conselleries, però els percentatges de victimització que acabem d'obtenir al País Basc amb una mostra de 3,000 xavals representatius de la nostra comunitat, segueixen posant de relleu similars percentatges. O sigui que hi ha molta feina per fer aquí. Gràcies.

Presentador:

Alguna altra pregunta? Doncs si ningú pregunta a la sala, jo faré una altra pregunta. Entenc que la sala no preguntí perquè ha quedat tot claríssim per la quantitat d'informació que ens ha donat tan explicativa, amb tots els punts tan clars. A mi m'interessaria saber si quan es fa l'avaluació d'aquest tipus de programes, quin tipus de conductes de mesuren en els adolescents quan es fa el pretest i el posttest? Aquí hem vist ja alguns exemples d'intervencions que es fan amb adolescents. Semblaria que aquestes intervencions no tindrien un efecte només en l'agressivitat sinó que ho podrien tenir sobre altres conductes, com pot ser el consum de drogues o alguna altra.

Dra. Garaigordobil:

Nosaltres hem mesurat els efectes de validar el programa d'aquesta transparència que ràpidament he mostrat i bàsicament els efectes que hem mesurat han estat en conductes socials positives, negatives, variables, emocionals, ansietat, percepció de companys o també problemes psicopatològics o problemes psicossomàtics. Ho hem mesurat una miqueta però no ho hem abordat. Estic completament segura que si mesuréssim altres variables probablement intervencions d'aquest tipus, no aquest programa sinó d'aquest tipus d'intervencions en general, tindran efectes, com deia el professor Méndez, a més llarg termini que no hem mesurat però que estem segurs que hi són. Gràcies.

Presentador:

Bé, si no hi ha cap altra més pregunta, doncs un aplaudiment, si us plau, per a la professora.

(Aplaudiments)

«II Simposium Nacional de Psicologia Clínica i de la Salut amb Nens i Adolescents»