

---

---

## Les emocions en l'afrontament de la violència entre iguals

---

---



---

---

### ABSTRACT

APEBAI<sup>1</sup> és una associació per a la prevenció i la intervenció en l'assajament a l'escola (*bullying*), o "dins de l'escola".

Recentment, hem realitzat una prova pilot a l'IES "Menéndez y Pelayo" de Barcelona, amb la finalitat de: ASSESSORAR per tal que els propis estudiants i docents puguin identificar el problema de la violència escolar, SENSIBILITZAR per tal que els estudiants vegin en el company un igual i empatitzin amb ell, i CONSCIENCIAR per tal que la comunitat escolar adopti un paper actiu en les situacions de bullying.

Un cop finalitzada aquesta intervenció, hem pogut constatar que existeixen carències rellevants en relació a les habilitats emocionals que constitueixen la Intel·ligència Emocional, tals com el control d'impulsos, l'empatia, l'autoestima i les habilitats socials.

**Paraules Clau:** empatia, autocontrol, emocions, autoestima, habilitats social, víctima, agressor, *bullying*.

### Introducció

Actualment, existeix un ampli acord a l'entorn d'una idea: sembla que assistim a un augment significatiu de conductes agressives en els escolars.

És, però, evident que l'escola constitueix un constructe més de la nostra societat, per tant no està exempta dels canvis accelerats i profunds als que estem constantment sotmesos. Quasi a diari, els mitjans de comunicació ens presenten notícies que parlen de violència de gènere, maltractament infantil, abusos sexuals i violència a les aules que posen en evidència aquesta metamorfosi social. Nombrosos experts consideren que les causes d'aquests fets són, entre d'altres, les desigualtats econòmiques i socials, la sobreprotecció de la infància, la falta de límits per part dels progenitors i els models socials que ens transmet la televisió. Totes aquestes evidències ens duen a plantejar-nos una qüestió: *Per què no totes les persones que són sotmeses a les condicions socio-familiars esmentades no acabem desenvolupant conductes agressives o desadaptatives?* Goleman (1996) ha exposat que la diferència entre aquestes persones radica en el conjunt d'habilitats que es denomina **Intel·ligència Emocional**. Aquesta idea també la trobem en Cyrulnik (2002).

La premissa de Goleman s'evidencia en els estudis realitzats sobre la violència escolar, doncs posen de manifest que els joves agressors presenten dèficits rellevants en habilitats emocionals

---

<sup>1</sup> Associació per la prevenció i intervenció en violència escolar o *bullying*.  
[apebaibullying@hotmail.com](mailto:apebaibullying@hotmail.com) (Pascual, Ainhoa; Pascual, Vicent; Ros, Ruth; Vidal, Cristina; Vilà, Sara.)

com el control d'impulsos i la capacitat d'empatitzar amb l'altre. (Criado del Pozo i Gonzalez- Perez, 2002).

### **El paper de les emocions en la prevenció del bullying**

Quan es parla d'aprendre i practicar una millor educació emocional es fa referència a disposar d'una autoestima més alta, d'un bon autocontrol, tant de la conducta com de les emocions, d'un estil cognitiu positiu i d'unes bones relacions interpersonals. Tot això són punts que s'han de tenir en compte a l'hora de realitzar un projecte de prevenció de la violència ja que són aspectes en els quals presenten deficiències tant la víctima com l'agressor. Per tant si incidim en aquests factors afavoriríem el procés de socialització dels adolescents i per tant es podria constatar una millora de les habilitats socials.

Alguns autors defensen que l'origen dels comportaments violents es troba en la inadequada satisfacció de les necessitats bàsiques (Criado del Pozo i Gonzalez- Perez, 2002) com ara uns hàbits adequats de son i descans, un espai exterior adequat, exercici físic, manifestació de la sexualitat, protecció de maltractament físic i condicions pel desenvolupament personal.

Altres autors es basen en les teories de l'aprenentatge vicari. Es tracta, fonamentalment, de la influència dels altres, sobretot dels models més significatius. Segons Bandura (1986), el procés de modelat es desenvolupa en tres àmbits: en la família, en la subcultura de pertinença i en els models simbòlics de la societat en la qual està immers.

Pel que fa al punt de vista sobre l'origen dels comportaments violents, sense excloure els autors esmentats, incidiríem en la teoria del control social de Hirschi (1969). Aquesta centra el problema en el fet de preguntar-se per què una persona no presenta una conducta delictiva. La resposta es troba en que aquest fet depèn dels vincles socials que el subjecte posseeixi (adherència als pares, acceptació de les activitats que proporcionen respecte i consideració de la societat, implicació en aquestes activitats convencionals, creença en l'obediència de les normes de convivència i estadi de desenvolupament assolit). Una sociabilitat inadequada proporcionaria uns vincles febles amb la societat i augmentaria la probabilitat de realitzar conductes violentes.

En síntesis, una integració de totes aquestes teories explicatives constituïria una eficaç prevenció de la violència escolar. Posant especial èmfasi en els aspectes de la **Intel·ligència Emocional** (Goleman 1996) promoció d'*habilitats socials* (habilitat per relacionar-se adequadament amb les emocions alienes), *autoconsciència* (capacitat de reconèixer una emoció en el mateix instant en el que apareix), *autoregulació* (capacitat per controlar els nostres sentiments i adequar-los al moment), *motivació* (capacitat per mantenir l'entusiasme, la perseverància i la confiança) i *empatia* (capacitat per entendre el que senten els demés). Aquests cinc aspectes porten a una millora de relacions interpersonals, facilitant una convivència escolar més saludable.

### **Educació emocional de la víctima i l'assetjador en el procés del bullying**

L'adolescent que és sotmès amb continuïtat a agressions físiques, verbals i relacionals té tendència a valorar-se negativament, a culpabilitzar-se, a aïllar-se socialment, és a dir, a desenvolupar un estat de marginació i per tant, un estat depressiu. Des de la nostra perspectiva és important fomentar un estil cognitiu positiu, és a dir, que l'adolescent no s'atribueixi la responsabilitat de la situació de violència a la que és troba sotmès. Hi ha que ensenyar al adolescent quins són els seus drets independentment de les diferències socio-culturals, físiques i psicològiques.

Alguns exemples d'aspectes de l'educació emocional que s'han de fomentar en la víctima de *bullying* són:

- Podem definir com ens sentim i el que ens agrada.
- Tots els éssers humans tenim moltes coses positives.
- No et comparis: tens dret a ser diferent, a ser com ets.
- No et jutgis: tots tenim dret a ser com som.
- Expressar sentiments no és ridícul, és propi de sers humans.
- Encara que el comportament dels altres no sigui correcte, no hem d'actuar de la mateixa manera.
- El nostre estat d'ànim depèn de nosaltres mateixos, no dels demés.
- No és tant important el que els demés diguin o pensin de tu.
- No tens l'obligació de sentir-te com els altres volen.
- L'important és el que tu penses i sents de tu mateix.
- El que sentim depèn del que pensem.
- És important aprendre a observar com ens sentim.
- Podem defensar adequadament els nostres drets.
- Tenim dret a demanar un canvi de comportament als altres.
- Es necessari, abans que tot, tenir respecte per tots, només així podrem demanar que ens respectin.
- Si estàs tranquil podràs defensar millor els teus drets.
- Si una cosa et preocupa i ara no pots fer res, pensa en coses positives.
- L'autoestima depèn del que fas i del que penses de tu mateix.
- L'autocontrol de la conducta depèn del que penses ara, del que vas a fer ara.
- L'autocontrol emocional depèn directament de la teva pràctica cognitiva.
- Les relacions amb els demés depenen de l'autoestima, de l'autocontrol de la conducta i de les emocions i de les habilitats d'interacció.

A més d'inculcar aquests valors, és important transmetre als adolescents el saber demanar recolzament quan un problema o una situació els desborda per tal de trencar la barrera intergeneracional que sovint separa joves i adults.

En quant al paper de l'assetjador en aquesta dinàmica de *bullying* és habitual trobar-nos amb adolescents amb manca de control d'impulsos, manca d'empatia, sistema de creences erroni i una baixa autoestima disfressada d'abús de poder.

En aquest cas és important sensibilitzar l'adolescent per tal que vegi en el company un igual i conscientzar-lo per tal que assimili la gravetat de les conseqüències de les seves accions negatives.

Alguns dels exemples anteriors que s'han de treballar amb la víctima també és poden extrapolar en el cas de l'agressor o bully, però també s'han de treballar els següents aspectes més dirigits als deures i les responsabilitats de l'adolescent:

- Podem definir com ens sentim i el que ens agrada, però no fer sentir malament als altres.
- No jutgis: tots tenim dret a ser com som.
- És important pensar com es senten o sentiran els altres.
- Abans de parlar o actuar, para't i pensa en les conseqüències, després decideix si és convenient dir-ho o fer-ho.
- No exclouis ningú d'una activitat perquè és diferent a tu
- Recorda les vegades que t'han fet sentir malament a tu, abans de fer-li a algú el mateix

- Tot i les nostres diferències, tots tenim dret a ser respectats
- No formis prejudicis a partir de primeres impressions, les persones som molt més que un tret distintiu
- De tots podem aprendre alguna cosa positiva
- El poder és saber-te relacionar amb els altres de igual a igual i no sotmetre el grup
- La amistat és estar amb algú per opció.

Principalment la intervenció en l'assetjador s'ha d'allunyar del etiquetatge, “*no hi ha nens dolents sinó nens que fan coses dolentes*”, i s'ha de fomentar la tolerància, el respecte i l'empatia. I sobretot ensenyar alternatives a la violència com les conductes assertives.

## **L'alfabetització emocional com a base d'un projecte preventiu**

Entenem per alfabetització emocional un procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement del desenvolupament cognitiu, per possibilitar el desenvolupament de la personalitat integral i ajudar a la persona a créixer. L'alfabetització emocional es una forma de prevenció, quan encara no s'ha produït la disfunció. (Hawkins et al., 1992)

Els objectius de l'alfabetització emocional es poden sintetitzar en els següents punts:

- 1- Adquirir i millorar el coneixement de les pròpies emocions
- 2- Saber expressar-se emocionalment
- 3- Incrementar l'autocontrol emocional
- 4- Desenvolupar habilitats per generar emocions positives
- 5- Tenir i augmentar l'autoestima
- 6- Augmentar l'empatia
- 7- Millorar les relacions interpersonals
- 8- Augmentar l'assertivitat i evitar conductes agressives i passives
- 9- Saber prendre decisions
- 10- Saber resoldre problemes en l'àmbit psicosocial

## **Conclusions**

Ens agradaria incidir en que l'educació emocional és una responsabilitat compartida tant per la família com per l'escola i la societat ja que aquest procés d'aprenentatge s'ha de realitzar amb continuïtat, és a dir, l'adolescent dia a dia ho ha de viure.

En el llibre de Mora, F. *El reloj de la sabiduría*, aquest diu, que “*el cervell és fa dia a dia amb la seva interacció amb el medi ambient*”. A mesura que anem creixent pensem, sentim, creiem, ens comportem i ens comuniquem de manera diferent, la nostra capacitat de canvi no té límits coneguts. És particularment significativa la litografia de M.C. Escher (1948) “*Mans dibuxant*” en que hi ha dues mans dibuixant-se a si mateix, així mateix el món i nosaltres ens dissenyem mútuament. I això és crucial per al nostre procés de conèixer. Ens dona una pista per pensar que, més que una ment dissenyada per endavant, la nostra ment es va dissenyant d'acord amb les experiències que rep. En definitiva, totes les experiències viscudes (l'olor de les cireres, la pau dels dies al camp), els dubtes i els compromisos ineludibles o les històries d'amor perdudes ens formen i ens indueixen a explicar el món i a veure'l d'una manera que és indissociable de nosaltres mateixos.

Recordem la importància de la teoria de l'aprenentatge social de Bandura, la qual ens exposa que un dels processos d'aprenentatge dels nens es realitza per imitació, per tant els adults hem d'actuar amb congruència amb el que volem ensenyar.

Diferents estudis demostren que educar les emocions de manera eficaç és òptim per a molts aspectes del vida de la persona:

- Disminució del consum de substàncies tòxiques.
- Disminució d'episodis de violència escolar.
- Disminució de la sintomatologia depressiva.
- Disminució del grau d'ansietat i de l'aïllament social.
- Millora del rendiment escolar.
- Millora de l'autoestima i de l'autocontrol.
- Millor adaptació social, escolar i familiar.
- Millora de l'empatia i de les relacions interpersonals.

Per tant, en una comunitat escolar millorarà la salut psicològica de professors i alumnes prevenint a més a més el desenvolupament de certes psicopatologies. ( Salmurri, F., 2004).

## **Bibliografia**

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Cerezo, F. (2001). *La violencia en las aulas. Análisis y propuestas de intervención*. Madrid: Ediciones Pirámide. Colección Ojos Solares.

Criado del Pozo, MJ. i González-Pérez, J. (2004). *Educación en la no-violencia: enfoques y estrategias de intervención*. Madrid: Editorial CCS.

Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Hawkins, J. D.; Catalana, R. F. y Morrison, D. M. (1989). «*The Seattle social development project*», en McCord, J. y Temblay, R. (comps.). *The prevention of antisocial behavior in children*. Nueva Cork: Guilford.

Mora, F. (2001). *El reloj de la sabiduría*. Madrid: Alianza.

Rodríguez, N. (2004). *Violencia en las aulas*. Barcelona: Temas de hoy.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional: estrategias para educar emociones*. Barcelona: Paidós.