

Análisis sobre el uso de Técnicas de Mindfulness en programas anti-acoso escolar

Foody, M., & Samara, M. (2018). Considering mindfulness techniques in school-based anti-bullying programmes. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7(1), 3-9. doi: 10.7821/naer.2018.1.253

Introducción

Acoso - Ciberacoso

La situación en la que un estudiante se ve expuesto, repetidamente y durante un tiempo, a **acciones negativas por parte de uno o más estudiantes**.

Cuando este **comportamiento negativo** se produce online o utilizando la tecnología o los teléfonos móviles.

Objetivo

Presentar las técnicas de **MINDFULNESS** como un medio para combatir y aliviar los efectos negativos en las víctimas en términos de **salud mental**.

Las consecuencias del acoso y el ciberacoso

Acoso - Ciberacoso

Víctimas

Ansiedad, depresión, conducta suicida, trastornos alimentarios, borderline, baja autoestima, problemas psicosomáticos, rendimiento académico más bajo, aumento de la delincuencia y abandono escolar.

Soledad, estado de ánimo depresivo, baja autoestima, depresión, suicidio, absentismo escolar y problemas académicos.

Acosadores

Riesgo de implicación en la delincuencia y consumo de drogas ilegales

Ciberacosadores
Problemas de conducta, comportamiento prosocial bajo y sensación de inseguridad en el colegio

Acosadores-víctimas

Problemas psicopatológicos, competencia social baja y una menor capacidad para la resolución de problemas.

Acosadores-víctimas

Problemas de salud mental.

Programas anti-acoso actuales

National Action Plan on Bullying del Irish Department of Education and Skills

Da recomendaciones a los colegios en cuanto al desarrollo de su política y sus procedimientos para abordar los incidentes de acoso.

Olweus Bullying Prevention Programme

Pone el foco en las relaciones entre compañeros para disminuir las situaciones de acoso existentes y para aumentar las relaciones sociales entre iguales en toda la escuela.

Kiva, Finlandia.

Pone el foco en las personas que están presentes cuando se producen los incidentes constituyen un elemento importante para reducir las conductas de acoso.

La intervención psicológica

Los servicios sanitarios

Demasiado lejos para poder ocuparse de estos casos.

El personal docente

No está cualificado para abordar problemas psicológicos graves.

Es necesario establecer un vínculo más fuerte entre los colegios, los padres y los servicios psicológicos.

Planteándose el uso de técnicas de mindfulness

Mindfulness

Estado de conciencia que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente y sin preconcepciones

Objetivo

Facilitar la conciencia y aceptación del momento presente, de tal manera que se minimice el control ejercido por el contenido psicológico sobre el comportamiento.

Beneficios

- Disminuye la falta de atención y la hiperactividad
- Reduce de estrés, el dolor y la ansiedad
- Mejora del comportamiento
- Moderación de los efectos de la depresión
- Reducción de la tendencia a evitar emociones, y a mejorar sus destrezas para la resolución de problemas

Conclusión

¿Qué necesitamos?

+ proyectos anti-acoso basados en el concepto de Mindfulness

Los centros escolares y las familias

+ conciencia del impacto devastador que el acoso y el ciberacoso tienen en sus alumnos y sus hijos

Los colegios

Apostar por el bienestar de sus estudiantes y en programas que puedan reforzar las estrategias positivas de afrontamiento y **disminuir los problemas de salud mental**.

No ignorar la falta de tolerancia de la diversidad, la baja capacidad de empatía y el escaso sentido de la responsabilidad cívica