Escuelas sin violencia que mejoran la salud

escrito por Patricia González | 12 de marzo de 2024



Trabajo en una escuela en la que constantemente visibilizamos la importancia que tienen la amistad y la valentía, entendidas como cualidades que se manifiestan mediante la ayuda mutua y el posicionamiento claro frente a situaciones de violencia. Cuando se nos visita es frecuente que la primera impresión sea la de un centro educativo con patios y espacios comunes bastante tranquilos y aulas donde se respira respeto. **Todo ello no es gratuito: se ha construido entre todas y todos trabajando el modelo dialógico de prevención y resolución de conflictos (MDPRC).**

Cuando empezamos a trabajar el MDPRC, hace ya algunos años, nuestra aspiración era mejorar la convivencia de la escuela. Poco a poco, fuimos viendo que conseguir espacios libres de violencia iba a tener una repercusión mucho mayor para todas y todos.

Al basar nuestra formación docente en la lectura de textos científicos de impacto, hemos podido acceder a numerosas publicaciones que han demostrado cómo **la exposición a situaciones violentas genera problemas de salud física y mental. Por tanto, la violencia ha de estar fuera de nuestras vidas desde los cero años**, y no podemos trivializar ni normalizar actitudes violentas de ningún tipo.

El artículo *“Social anxiety and perceptions of likeability by peers in children”* destaca que los niños y niñas que han sufrido una exposición sostenida a interacciones sociales desagradables, de violencia física o psicológica (aislamiento, exclusión…), crecen con ansiedad social. Esta no se queda solo allí donde no se les valore, no se les respete o no se les trate bien, sino que **esa ansiedad se transferirá a otros espacios y a las relaciones sociales que se mantengan a lo largo de la vida**.

La ansiedad social, destaca el artículo, aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades mentales en el futuro, como la depresión. Las personas, incluidos niños y niñas, con este tipo de ansiedad perciben que su participación social no es valorada por el grupo, lo que las lleva a **evitar** muchas relaciones interpersonales. La consecuencia es que **se reducen las interacciones de calidad**, con las consiguientes repercusiones negativas para la socialización y el aprendizaje.

Quienes sufren esa ansiedad social pueden mejorarla gracias a la **amistad**. Por eso es muy importante que desde los espacios educativos y familiares se fomenten relaciones de calidad libres de violencia, llenas de amor, afecto, apego y protección mutua, que eviten que nadie sienta la exclusión, el menosprecio o agresiones de ningún tipo. Para ello es imprescindible aplicar **modelos de convivencia preventivos** que propicien el crecimiento de amistades profundas, sinceras y bellas. Así, estaremos sentando las bases para que las vidas de los niños y niñas estén llenas de felicidad y ayudando a que tengan la mejor salud física y mental posible. La ciencia nos ha dado las herramientas para hacerlo.

[Imagen: Freepik]