

**Capacitación sobre prevención del acoso escolar
Impartida por el Licenciado Yoshua Oviedo Ugalde
Código 6722 // Teléfono 8895-1110
Día diecinueve de abril de 2012**

Tipos de acoso escolar

Bloqueo social

Acciones que aíslan o marginan a alguien; por ejemplo, prohibiciones para hablar o jugar. El objetivo es dejar a la víctima sin una red social de apoyo, mostrarlo débil ante los demás (el resto de la clase, compañeros de grado, etc.). Es muy difícil de identificar porque no deja huella física, y porque quien la sufre no denuncia.

Hostigamiento

Molestar y acosar psicológicamente para despreciar o faltar el respeto a alguien. Entre las conductas están: mostrar odio, ridiculizar, burlarse, menospreciar, sobrenombres, crueldad, manifestación gestual de desprecio, entre otros.

Manipulación social

Se manipula al entorno de la víctima (compañeros, amigos) para crear una imagen negativa, distorsionada y fomentar una conducta de “todos contra él (ella)”. Todo lo que haga o deje de hacer la víctima es usado para fomentar el rechazo hacia él/ella.

Coacción

Consiste en hacer que la víctima haga algo que no desea hacer. Así se ejerce un dominio y control sobre la víctima, y otorga poder social al abusador. Entre las coacciones se pueden dar casos de maltrato, abuso o conductas sexuales no deseadas, que la víctima silencia por miedo a represalias.

Exclusión social

Forma de acoso que pretende excluir a un niño (a) de la participación e interacción social; causando una segregación social hacia él/ella. Provoca un vacío social en su entorno. Ejemplos: tratarlo como si no existiera, aislarlo, impedir que participe.

Intimidación

Consiste en aquellas conductas de acoso escolar que buscan intimidar, amedrentar o consumir emocionalmente al niño mediante una acción intimidatoria. Provocan miedo en la víctima. Ejemplos: amenazas, hostigamiento físico, acoso a la salida del centro educativo.

Amenaza a la integridad

Conductas que buscan intimidar a la víctima mediante amenazas contra la integridad física o la extorsión. En este caso sí existe evidencia física del daño sufrido. Incluye agresiones con algún tipo de arma. En casos extremos lleva a la muerte de la víctima; sea porque los agresores lo matan o porque la víctima busca en el suicidio la manera de dejar de sufrir.

Ciberacoso (Cyberbullying)

Fenómeno nuevo, derivado de los grandes avances tecnológicos. Este se lleva a cabo a través de correos electrónicos, blogs, páginas personales, chats, redes sociales; telefonía celular, a través, de llamadas y mensajes de texto. Estas herramientas dan la oportunidad de enviar mensajes desde el anonimato que incluyen amenazas, difamaciones, groserías y diferentes formas de comunicaciones agresivas y violentas, de manera masiva y anónima.

Características del acoso escolar (Bullying)

- Suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, agresiones físicas, aislamiento sistemático, etc.).
- Tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo.
- Suele estar provocado por un alumno, apoyado por un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa.
- Se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.
- La víctima desarrolla miedo y rechazo al contexto en el que sufre la violencia; pérdida de confianza en sí mismo y en los demás y disminución del rendimiento escolar.
- Disminuye la capacidad de comprensión moral y de empatía del agresor, mientras que se produce un refuerzo de un estilo violento de interacción.
- En las personas que observan la violencia sin hacer nada para evitarla, se produce falta de sensibilidad, apatía e insolidaridad.
- Se reduce la calidad de vida del entorno en el que se produce: dificultad para lograr objetivos y aumento de los problemas y tensiones.

Consejos para chicos y chicas testigos de acoso escolar

Si están siendo testigo de las agresiones de algunos compañeros hacia otro u otros, deben tener en cuenta los siguientes consejos:

- Buscar detener al abusador, sea llamándole la atención o buscando ayuda externa. Es difícil de hacer, pero estar ahí y no hacer nada es igual que aprobar la agresividad.
- Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo a la persona de confianza o autoridad más cercana. Haz que vaya a ayudar.
- Si ves que alguien sufre una y otra vez agresiones, puedes hacer algo para terminar esa situación.
- Si el colegio tiene algún tipo de programa para informar de agresiones, como un teléfono o un buzón, utilízalo. Puedes hacerlo de forma anónima.
- Intenta conseguir que la víctima se lo cuente a sus padres o a los profesores. Ofrecete a ir con él o ella si crees que eso puede ayudarle.
- Si el acosado no quiere hablar con nadie, ofrecete para hablar con alguien en su nombre.
- Involucra a tanta gente como puedas, incluso a otros amigos y compañeros de clase.
- No uses la violencia contra los agresores ni trates de vengarte por tu cuenta.

Consejos para las víctimas de acoso escolar

Si estás siendo víctima de agresiones (físicas o verbales) por parte de alguno o algunos de tus compañeros, aquí tienes algunos consejos sobre lo que puedes hacer para acabar con esa situación:

- Ignora al agresor, haz como si no lo oyeras. Ni siquiera le mires.
- No llores, ni te enfades, ni muestres que te afecta. Eso es lo que el agresor pretende, así que no le des esa satisfacción. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones y lo que sentiste en ese momento.
- Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Di por ejemplo: "No, eso es sólo lo que tú piensas".
- Si puedes, intenta ironizar o tratar con humor lo que te diga. Por ejemplo, si te dice "¡qué camisa más fea!", puedes responder "gracias, me alegro de que te hayas dado cuenta".
- Aléjate o corre si es necesario, si crees que puede haber peligro. Aléjate de la situación. Vete a un sitio donde haya una persona de confianza o de autoridad.
- Si eres una víctima constante de los agresores, lo más importante que tienes que hacer es hablar con una persona de confianza o de autoridad. Comienza con tus padres. Eso no es acusar, es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando la necesitas. Intenta que tus padres hablen con alguien del colegio, pero no con los padres de los agresores.
- Si sientes que no se lo puedes contar a tus padres o que ellos no pueden ayudarte, habla con otro adulto en quien confíes, como un profesor o el director del colegio. Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, pídele a un amigo o hermano que te acompañe. Te ayudará llevar a alguien que te haya visto cuando te agreden.
- Deja claro al adulto que la situación te afecta profundamente, sobre todo si eres víctima de agresiones verbales, ya que a veces los adultos no las consideran importantes y, sin embargo, son las que más daño pueden hacer.
- Si sientes que no puedes decir nada a nadie, trata de escribir una carta explicando lo que te pasa. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.

Consejos para educadores de niños y jóvenes que sufren acoso escolar

Los profesores deben estar atentos a:

- La relación de los alumnos/as en los pasillos y en el patio. Los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.
- Las "marcas" en las puertas de baños y paredes (qué nombres aparecen habitualmente).
- La no participación habitual en salidas de grupo.
- Las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas.
- Ausencias repetidas a clase (pueden indicar que no quieren acudir a clase por miedo).
- Estar atentos a los alumnos que sean minorías, por su forma de ser o aspecto físico, posición socioeconómica, creencias, etnia, etc.
- Quejas de forma insistente de ser insultado, agredido, burlado.
- Si comentan que le roban sus cosas en el centro educativo o si cada día explica que pierde su material escolar.
- Investigar los cambios inexplicables de estados de ánimo: tristeza, aislamiento personal del alumno o alumna, aparición de comportamientos no habituales, cambios en su actitud, poco comunicativo, lágrimas o depresión sin motivo aparente.
- Escasas o nulas relaciones con los compañeros y compañeras.
- Evidencias físicas de violencia difíciles de explicar: moratones, cortaduras o rasguños que el alumno no alcanza a explicar; ropa rasgada o estropeada, objetos dañados, etc.
- Quejas somáticas constantes del alumno: dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara.
- Accesos de rabia extraños.
- Variaciones del rendimiento escolar, con pérdida de concentración y aumento del fracaso.
- Quejas de los padres, que dicen que no quiere ir al colegio.

Consejos para padres de niños y jóvenes que sufren acoso escolar

Los padres deben estar atentos a los siguientes aspectos, que pueden ser indicios de que su hijo o hija está siendo víctima del acoso escolar:

- Cambios en el comportamiento del niño o joven. Cambios de humor.
- Tristeza, llantos o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y/o apetito.
- Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pierde o se deterioran de forma frecuente sus pertenencias escolares o personales, como gafas, mochilas, etc.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños y dice que se ha caído.
- No quiere salir ni se relaciona con sus compañeros.
- No acude a excursiones, visitas, etc. del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y la salida.
- Se niega o protesta a la hora de ir al colegio.
- El niño o joven está involucrado con amigos quienes tienen una conducta delictiva y retadora.

Decálogo educativo antiviolencia

La catedrática de Psicología María José Díaz-Aguado, directora de los «Programas de Prevención de la Violencia, Lucha contra la Exclusión desde la Adolescencia», en convenio con el Instituto de la Juventud, ha elaborado un decálogo educativo para prevenir esta violencia:

- 1) Adaptar la educación a los diferentes cambios sociales desarrollando la intervención a diferentes niveles y estableciendo nuevos esquemas de colaboración, en los que participen la familia y las administraciones.
- 2) Mejorar la calidad del vínculo educativo y fortalecer al alumno y al profesor, mediante la emisión de una imagen del educador como modelo de referencia y ayudar a los chicos a que desarrollen proyectos académicos gracias al esfuerzo.
- 3) Desarrollar opciones a la violencia.
- 4) Ayudar a romper con la tendencia a la reproducción de la violencia.
- 5) Enseñar a condenar toda forma de violencia favoreciendo una representación de ella que ayude a combatirla.
- 6) Prevenir la victimización. Hay que ayudar a que nunca los chicos se sientan víctimas.
- 7) Insertar la prevención de la violencia en un contexto más amplio: desarrollo de la empatía y de los Derechos Humanos.
- 8) Prevenir la intolerancia y el sexismo. Salvaguardar las minorías étnicas y a los niños que no se ajustan a los patrones de sexo preconcebidos.
- 9) Romper con la conspiración del silencio: no mirar hacia otro lado, afrontar el problema y ayudar a víctimas y agresores.
- 10) Educar en la ciudadanía democrática, mejorando tanto la coherencia de los valores que se quieren transmitir a los jóvenes como la práctica educativa: predicar con el ejemplo.

Fuentes:

Olweus, D. (1998). *Bullying at school: What we know and what we can do*. [Edición en español: Conductas de acoso y amenaza entre escolares]. Madrid: Ediciones Morata.

Piñuel, I. y Oñate, A. (2007). *Mobbing escolar: Violencia y acoso psicológico contra los niños*. Madrid: CEAC.

Serrano, I. (2006). *Agresividad Infantil*. Madrid: Pirámide.

Universia, Red de Universidades de España
http://www.abc.es/hemeroteca/historico-24-10-2004/abc/Sociedad/decalogo-educativo-antiviolencia_96357239730.html