

Acoso escolar

GUIA PARA LAS FAMILIAS



© Jordi Collell y Carme Escudé (2020)

<http://bullying.cat>

Revisión del documento de los mismos autores publicado en <http://www.xtec.cat/~jcollell> (2004)

Acoso escolar. Guía para las familias.

El porqué de esta guía

El maltrato entre alumnos/as no es un fenómeno nuevo pero ha sido poco valorado por los adultos a pesar de las graves repercusiones que puede tener sobre los alumnos y sobre el clima de trabajo del centro.

Las escuelas que procuran la mejora de las relaciones entre los alumnos aumentan sustancialmente el bienestar de las personas que en ella conviven.

Esta guía pretende divulgar qué es el acoso escolar, de qué conductas estamos hablando, los indicadores de riesgo que tenéis que conocer las familias, y cómo podéis colaborar con la escuela para afrontarlo.

Nota: En este texto, cada vez que hacemos referencia a personas (alumnos, padres, profesores, etc.) hacemos referencia indistintamente a ambos géneros.

Una definición de acoso escolar

“Un alumno/a está siendo maltratado cuando está expuesto, repetidamente y a lo largo del tiempo, a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes”.
Cuando hablamos de maltrato entre iguales nos referimos a:

- Acciones deliberadamente hostiles.
- Incidentes que se repiten a lo largo de un periodo de tiempo y causan daño.
- El alumno se encuentra en una situación de indefensión; no puede resolverlo solo.

¿En qué consiste?, ¿Cómo se manifiesta?

El acoso escolar puede tomar diversas formas pero siempre provoca sufrimiento y trastornos relacionados con el estrés en la persona que lo sufre.

- **Agresiones físicas:**
 - directas: pegar, dar empujones, amenazar, intimidar...
 - indirectas: esconder, romper, robar... objetos de la víctima.
- **Agresiones verbales:**
 - directas: vocear, burlarse, insultar y poner motes.
 - indirectas: hablar mal a sus espaldas, hacer que lo oiga “por casualidad”, enviarle notas groseras, cartas, pintadas, difundir falsos rumores, etc.
- **Agresiones relacionales (exclusión social)**
 - directas: exclusión deliberada de actividades, impedir su participación (se ve a la víctima alejada en el patio, en clase es evitada, siempre queda sin pareja).
 - indirectas: ignorarla, hacer como si no estuviera o como si fuera transparente.

Si recae sobre un chico o chica de otra etnia y los comentarios hacen referencia a su origen, tiene connotaciones racistas (**bullying racista**).

Si incluye burlas o gestos sobre su cuerpo o partes del cuerpo de la persona y le hacen sentir incomodidad o humillación, tiene connotaciones sexuales (**bullying sexual**).

Si hace referencia a la supuesta orientación sexual, tiene connotaciones homófobas (**bullying homòfob**).

Si el medio utilizado es el teléfono móvil o el ordenador (mensajes de texto, correos electrónicos, etc.) estaríamos hablando de **ciberbullying**, que puede ser más amenazador porque ampara el anonimato del agresor, y, por tanto, lleva a la víctima a desconfiar de todos.

Cómo descubrir si tu hijo/a es víctima de maltrato

A veces los niños y niñas que son maltratados por compañeros lo cuentan enseguida a los adultos, pero otros piensan que lo que les ocurre se debe a que son cobardes, porque no saben defenderse, tienen vergüenza y lo esconden a los propios padres.

Algunos niños y niñas no lo dicen porque no creen que lo que le está pasando sea un maltrato. Asocian el maltrato a los ataques físicos, pero no a los insultos ni a las conductas de exclusión o aislamiento, que pueden tener efectos mucho más graves. Con todo, las personas expresan su malestar de una forma o de otra. Hay unos **signos externos** que nos pueden ayudar a captar que algo está pasando:

- Somatizaciones (por la mañana se encuentra mal, vomita, tiene dolor de cabeza, de tripa...), en la escuela dice que no se encuentra bien y pide que le vayan a recoger...)
- Cambios de hábitos (hace "pellas", no quiere ir a la escuela, quiere que le acompañen o cambia la ruta habitual, no quiere ir en el transporte escolar, no quiere salir con los amigos...)
- Cambios en la actitud hacia las tareas escolares (disminuye el interés, baja el rendimiento académico etc.)
- Cambios de carácter (está irritable, se aísla, se muestra introvertido, más arisco, angustiado o deprimido, empieza a tartamudear, pierde confianza en sí mismo...)
- Alteraciones en el apetito (pierde el apetito, o bien vuelve a casa con hambre porque le han quitado el bocadillo o el dinero)
- Alteraciones en el sueño (grita por la noche, tiene pesadillas...)
- Vuelve a casa regularmente con la ropa o el material destrozados. Tiene moratones, heridas o cortes inexplicables.
- Empieza a amenazar o a agredir a otros niños o hermanos menores.
- Rehúsa decir por qué se siente mal e insiste en que no le pasa nada. Da excusas extrañas para justificar todo lo anterior.
- En casos graves puede llegar a realizar conductas autolíticas o incluso tener ideaciones o hacer intentos de suicidio.

Hay una diferencia importante entre las peleas diarias de los chicos, las bromas sin mala intención entre amigos y el auténtico maltrato. Un niño puede volver a casa y decir que le han pegado o insultado. Esta situación a menudo es esporádica, no tiene ningún impacto traumático en el niño y, como muchos padres saben, desaparece tan rápido como apareció. Es necesario saber diferenciar entre una pelea entre chicos y un proceso de acoso.

No podemos ignorar las quejas de un chico o chica que sufre acoso, pero tampoco tenemos que dar de entrada una credibilidad excesiva a sus “historias”, que no suelen tener en cuenta el punto de vista de los demás. A menudo los niños explican las cosas “a su manera” para causar el efecto “que les conviene”; en este caso corremos el riesgo de magnificar un hecho irrelevante y producir una escalada del conflicto. Por tanto, es imprescindible hacer una valoración ajustada de la situación

¿Por qué hay niños y niñas que acosan a otros?

Cualquiera puede comportarse agresivamente en un momento concreto y en determinadas circunstancias. Es cierto que hay niños y jóvenes especialmente inclinados a mostrarse agresivos en las relaciones con los demás, pero también encontramos otros niños y niñas tranquilos y pacíficos que se añaden a las agresiones (*Lo hago porque lo hacen todos*).

Así hay muchas razones que explican que algunos alumnos agredan a otros. A veces hay chicos que se comportan agresivamente para afrontar una situación difícil (la muerte de un familiar, el divorcio de los padres etc.); otros son víctimas de abuso y trasladan a los demás su humillación y su angustia. Los hay que quieren ser los más poderosos y utilizan la violencia para conseguir lealtad; normalmente no son felices y utilizan la fuerza para conseguir popularidad y amigos. No saben hacerlo de otra manera.

En cualquier caso estos niños y niñas tienen que entender que su conducta es inaceptable y que si continúan comportándose así habrá consecuencias. Paralelamente hay que darles ayuda y alentarles para que cambien.

Per què hi ha nens i nenes que són víctimitzats pels companys ?

Cualquiera puede ser víctima en un momento dado dependiendo de las circunstancias, pero hay niños y jóvenes que son más vulnerables.

Hay alumnos muy activos que son torpes y desafortunados en las relaciones con los demás. Se implican en conversaciones o se añaden al grupo sin ser invitados, hablan en mal momento, hacen bromas poco afortunadas, etc. Su chapucería

sirve de excusa a los agresores (es un pesado, que vaya con sus amigos, no le aguantamos...) pero en realidad es falta de competencia social.

Otros son alumnos/as aplicados, que les gusta estudiar y tienen buenas relaciones con el profesorado y que, por eso, despiertan la envidia de sus compañeros. Los hay que no tienen problemas porque tienen las habilidades sociales que les hacen ser populares y evitan ser objeto de agresiones, pero en otras ocasiones no es así, son objeto de burlas y sufren el aislamiento de sus compañeros.

También hay alumnos sobreprotegidos por la familia que no han tenido experiencias previas de confrontación, u otros que han sido educados en un ambiente acogedor, tolerante y responsable, y se sienten mal e inseguros cuando tienen que afrontar los ataques de un grupo de intimidadores.

Hay niños a los que no les gusta la violencia, que no participan en las riñas de los compañeros y prefieren juegos más tranquilos, o niñas que son más activas y en el patio juegan al fútbol con los niños. A veces son mal vistos por sus compañeros (y según como también por los adultos) y tienen pocos amigos. El hecho de tener una buena red de amigos protege de sufrir situaciones de maltrato.

Los alumnos con necesidades especiales o los que presentan alguna característica diferencial (alumnado TDAH, TEA, Altas Capacidades...), también pueden ser objeto de maltrato por parte de sus compañeros que a menudo no comprenden por qué se comportan de una manera diferente. También hay niños con necesidades especiales que se hacen querer y son muy apreciados por sus compañeros que les cuidan y les protegen.

Otro caso son los alumnos que están en situación de minoría étnica respecto al grupo. El grupo tolera mal al diferencia y a menudo esta se utiliza como excusa. En este caso hablamos de (bullying racista).

En último lugar debemos citar un caso singular. Son chicos y chicas que han sido victimizados por sus compañeros, hecho que les genera una angustia que no saben gestionar y intentan defenderse agrediendo a otros que perciben como más débiles. Han desarrollado unos patrones agresivos debido al mal aprendizaje social que han desarrollado.

Sea cual sea la motivación que esgrime el agresor, a menudo es sólo una excusa para "justificar" su conducta. La víctima no tiene la culpa. Nadie merece ser victimizado por ser aquello que es, ni por tener otra cultura u otra manera de pensar. La escuela tiene que proporcionar un entorno para que las diferencias sean apreciadas y TODOS los niños sean valorados, también los niños que agreden a los demás, aunque no aprobemos su conducta y actuemos para mejorarla.

En cualquier caso, y en general, no tenemos que ver la situación como una cosa entre buenos y malos, sino como un problema que afecta a todos, en el que cada

cual tiene su parte de responsabilidad, y que sólo se resolverá desde una actitud no culpabilizadora.

¿Qué puedes hacer si piensas que tu hijo/a ha sufrido o está sufriendo acoso?

Aunque el chico no diga nada en casa, los padres son los primeros en darse cuenta de que a su hijo le pasa algo.

Cuando un niño está siendo expuesto a una conducta de maltrato, ésta le genera mucha ansiedad y es importante escucharlo, creerle y emprender una acción positiva.

Ten en cuenta que puede sentirse amenazado o avergonzado y puede negar las evidencias. En este caso, no le fuerces, deja que siga su proceso, pero ayúdale a cambiar.

1. Si tienes sospechas, pregúntale directamente, **aliéntale a hablar**, dile que estás preocupado por lo que le pasa y que le ayudarás sea cual sea el problema. Hazle sentir tu apoyo incondicional.
2. **Reacciona con calma, no le hagas reproches ni le culpabilices.** Dale apoyo, y sobre todo escúchale. Tranquilizarlo es uno de los pasos más importantes que los padres podemos dar. Enseña a tu hijo/a a estar satisfecho de cómo es. Está bien ser diferente. Muchas personas han tenido éxito precisamente porque no han sido igual que todos los demás.
3. Pide que te explique qué ha pasado y toma nota, pregúntale si ha ocurrido en otras ocasiones, quién ha estado implicado, quién lo ha visto, dónde ha ocurrido, qué ha hecho él, a quién se lo ha contado. **Evalúa la importancia de la situación.**
4. Es natural que como padre te sientas enfadado y que tu reacción inicial pueda ser enfrentarte al agresor o dirigirte a sus padres. Esto todavía podría crear más problemas a tu hijo/a. **La escuela debe tomar la responsabilidad de gestionar la situación** y de contactar con los padres del agresor, si es preciso.
5. **Informa a la escuela**, pero primero pregúntale si prefiere hablar él mismo con su maestro. Si hace falta, pide a la escuela que proteja su anonimato.
6. **Pide una entrevista para hablar con el tutor.** Puede ser que tenga otras versiones del hecho o que sencillamente no tenga conocimiento de lo que ha pasado.
 - **Infórmale** de todo lo que sabes (fecha, lugar, hora, implicados, cómo te has enterado, etc.).

- Pregúntale **qué actuaciones tiene previstas el centro** para estos casos y entre los dos pensad en la manera de colaborar en la resolución del caso.
 - **Intentad llegar a acuerdos** sobre qué hará cada uno. Es prioritario protegerlo deteniendo la situación de maltrato.
 - **Mantened el contacto periódicamente** con el tutor y haced el seguimiento de la situación.
7. **Si piensas que el tutor no te hace suficiente caso**, pregúntale si el centro tiene diseñado algún plan para actuar en situaciones de maltrato y quién es el responsable.
- **Habla con la Dirección** del centro y exprésale tus preocupaciones y tu voluntad de colaborar para detener el acoso. Te puedes dirigir al orientador del centro o al Equipo de Asesoramiento Psicopedagógico (EAP).
 - Si a pesar de todo no te dan suficientes garantías de que tu hijo/a estará seguro, **escribe una carta formal al director** exponiendo los hechos y las acciones realizadas con copia a las autoridades educativas (inspección).
 - Si aún no sientes que la escuela te apoya, **retira a tu hijo/a del sistema escolar** hasta que no se emprendan acciones positivas. Es un derecho de los alumnos estar seguros en los centros y a la vez, es un deber de los centros velar por la seguridad de sus alumnos.
8. También te puedes dirigir a alguno de estos **teléfonos**:

935.516.968

info.ensenyament@gencat.cat

Unitat de Suport a la Convivència Escolar (USCE) Dep. Educació,
Generalitat de Catalunya

116.111

infanciarespon.bsf@gencat.cat

Infància respon. Dep. Benestar i Família, Generalitat de Catalunya

900.018.018

Teléfono contra el acoso escolar

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Gobierno de España

Cosas que no debes de hacer

- No utilices la violencia en contra de los agresores, te pueden acusar de maltratarlos y de acosarles a ellos. Recuerda que suelen ser menores de edad.
- No le digas a tu hijo o a tu hija que intente solucionar este problema por sí mismo. Piensa que si pudiera hacerlo no hubiese necesitado pedir ayuda.
- No intentes ocuparte de este problema por tu cuenta.

Saliendo del círculo de la victimización

El niño o el joven expuesto a una situación de maltrato ha ido construyendo una autoimagen muy pobre, su autoestima ha quedado considerablemente maltrecha, especialmente si ha sufrido durante tiempo. Para que crezca su autoconfianza necesitará ayuda, que le valoren como persona, que confíen en él; sobretodo necesitará mucho afecto.

- Dile que le quieres mucho y que estás 100% a su lado.
- Reasegúrale haciéndole ver que la situación no es su culpa. Valora la posibilidad de que reciba ayuda psicológica, pero asegúrate que el profesional que le atienda conozca este tipo de situaciones.
- Explícale que reaccionar a las agresiones gritando, con miedo o ansiedad alienta a los agresores. Delante de una agresión debe intentar mantener la calma. Si el agresor no consigue una respuesta de la víctima se acaba aburriendo y lo deja.
- Practica técnicas de asertividad con tu hijo/a, decir: No! con firmeza e irse del lugar (irse no es huir, es actuar de forma inteligente). Ayúdale a pensar respuestas sencillas para los ataques más frecuentes: no tiene que ser brillante ni divertido pero debe tener réplicas preparadas.
- Intenta minimizar las oportunidades de que le agredan: no llevar objetos valiosos a la escuela, no ser el último en cambiar de clase, no rezagarse ni quedarse solo en los pasillos.
- Dile que anote en un diario los acontecimientos que desee compartir, o haz tu propio registro de incidentes, incluyendo los cambios de humor o los efectos físicos y emocionales que observes en tu hijo/a que puedan estar relacionados con esta situación.
- Tomaros tiempo para sentaros y hablar; alienta a tu hijo/a a que te cuente cómo se siente, dialogad sobre sus ideas y sentimientos.

- Hazle sentirse valorado cuando consiga algo. Es necesario que se dé cuenta de que él es importante para nosotros y que valoramos el esfuerzo que está haciendo. Dale oportunidades para desarrollar su autonomía, déjale que ayude en tareas de la casa, dale responsabilidades... Eso le ayudará a sentirse valorado e importante.
- Anímale a hacer amigos, apúntale a alguna actividad, anímale a que tenga un hobby, especialmente algo en que pueda ser brillante, para aumentar su autoconfianza y su autoestima.

Busca el apoyo del profesorado. La única forma de combatir el maltrato es la cooperación entre todos los que están implicados en la escuela: profesorado, padres, alumnos...

¿Qué puedes hacer si piensas que tu hijo/a pueda estar comportándose de forma agresiva con otro chico/a?

1. **Reacciona con calma**, intenta no actuar coléricamente ni a la defensiva. Pregunta directamente a tu hijo/a qué está haciendo y si se ha comportado así con anterioridad.
2. Intenta ayudarle, **pregúntale si sabe por qué lo hace**. Haz que se dé cuenta de que está haciendo daño a un compañero, que le hace infeliz y que eso le puede traer problemas. Que la violencia no es una forma inteligente de resolver conflictos y que tiene que dejar de hacerlo. **Déjale claro que esta conducta es inaceptable**. Pregúntale cómo piensa que puedes ayudarle. Hazle sentir que le quieres y que es esa conducta la que no te gusta, que trabajarás con él/ella para ayudarle a detenerla.
3. Averigua si hay **algo en particular que le preocupe**. Ayúdale a encontrar maneras no agresivas de reaccionar, sobretodo si actúa así en determinadas situaciones. Pídele que se aparte del lugar cuando vea que está perdiendo el control. Hazle ver la diferencia entre agresividad y asertividad (asertividad es hacer valer los propios derechos sin atropellar los derechos de los demás).
4. **Habla con el tutor** y explícale todo lo que sabes. Intentad juntos conseguir que tu hijo/a detenga esta conducta. Puede ser bueno hablar con el psicólogo del centro. Habla con el equipo de maestros, pídeles que planteen objetivos reales, que no esperen mucho, ni enseguida. Pregunta si en la escuela hay algún espacio o persona a la que acudir cuando sienta que está a punto de perder el control. Acordad actuaciones.
5. **Recompénsale** cuando haga las cosas bien, y sobretodo, dale oportunidades para que las haga. Hay otros niños/as que pueden provocarle si saben que está trabajando para salir del círculo. Dile que no caiga en la provocación y que trate de responder de manera asertiva.

Diez ideas falsas sobre el maltrato

A continuación exponemos una serie de pensamientos, comentarios y juicios de valor que aparecen alrededor del tema y que, además de ser completamente falsos y erróneos, no aportan ninguna solución y sólo agravan el problema. Veréis que intentan justificar la agresión, culpabilizar a la víctima, justificar la no intervención bajo una falsa apariencia de neutralidad, etc. Son completamente contraproducentes.

1. *El maltrato sólo son “bromas”, “cosas de chiquillos”, y es mejor no meterse:* No es cierto, maltratar no es “hacer una broma”. Puede ser difícil distinguir a veces entre broma o situación de abuso, pero cuando la víctima se empieza a asustar ya no se trata de una diversión, los adultos deben intervenir y detenerlo.
2. *La víctima se lo busca, se lo merece.* Nadie se merece ser víctima de maltrato, sea cual sea su conducta. Eso sólo es la excusa que se utiliza para justificar la agresión.
3. *El maltrato forma parte del crecimiento, imprime carácter.* No es cierto, aprender a afrontar las adversidades imprime carácter, pero el maltrato puede ser de una violencia extrema y vuelve a las víctimas desconfiadas, ansiosas, aisladas, etc. ¿Qué clase de carácter se construye a través de este sufrimiento?
4. *La mejor manera de defenderse es devolverla.* No es cierto. Devolver la agresión refuerza la idea de que la violencia es aceptable y el único medio para resolver los conflictos. La reacción violenta de la víctima sólo empeora su situación ya que se utiliza esta reacción como excusa para justificar nuevas agresiones.
5. *El maltrato es cosa de chicos.* No es cierto. Siempre se ha dicho que las peleas son “cosas de chicos”. Ahora sabemos que la agresión indirecta es más utilizada por las chicas (excluir, difundir rumores...) y tiene unos efectos tanto o más perjudiciales que la directa.
6. *Sólo agreden los chicos que tienen problemas familiares o que viven en barrios marginales.* Falso. Se ha demostrado que el maltrato se da en todos los centros y en todos los niveles socioeconómicos, de la misma manera que otros tipos de maltrato que también se dan en todas las capas sociales.
7. *Las víctimas son personas enclenques y débiles.* No es cierto. Cualquiera puede ser víctima en un momento dado. El grupo tolera mal la diferencia y cualquier motivo discrepante puede convertir a una persona en objetivo de agresiones (tener las orejas grandes, usar gafas, ser de otra etnia, vestir, hacer o pensar de manera diferente, ser muy estudioso y aplicado en un entorno que “pasa de todo”, etc.)

8. Cuando los otros niños se pelean más vale no meterse y mantenerse en una posición neutral. No es cierto. Ante situaciones de maltrato no hay posiciones neutrales. El espectador se convierte en cómplice desde el momento en que no actúa ni denuncia la situación. No es sólo un problema entre agresor y agredido; a menudo se busca impresionar al grupo y es el grupo quien puede detenerlo.
9. Hay que castigar a los niños que agreden, así dejarán de hacerlo. Falso. El castigo es una de las posibilidades de actuación después de que un niño ha agredido a otro, pero ni es la primera opción que hay que considerar ni la más eficaz. Incluso en los casos más flagrantes el agresor suele creer que la víctima se merece lo que le pasa; por tanto, el castigo generalmente le provocará un sentimiento de injusticia que hará que busque la venganza en la primera ocasión.
10. Sólo la víctima necesita ayuda. No es cierto. La agresión sistemática puede tener consecuencias muy graves para las víctimas, pero los agresores también necesitan ayuda. Muchas veces la agresión es la única manera que tienen de relacionarse con los otros y necesitan aprender nuevas formas de relación.

El acoso escolar es perjudicial para todos y dice muy poco a favor del entorno que lo silencia y lo tolera. Es una cuestión de derechos fundamentales de la persona (derecho a estar seguro en la escuela y a ser tratado con dignidad); las escuelas son responsables de la protección de sus alumnos y los padres tienen que colaborar con los centros en las acciones que emprenden para la mejora de la convivencia.