



BULLYING: ACOSO ESCOLAR

Esta es una chica cualquiera de mis pacientes de los últimos 26 años. Ella expresa mejor que nadie lo que se siente cuando uno de nuestros hijos, de nuestros niños, es víctima del bullying, del acoso escolar...

Insultar es lo corriente, te persigue, te amenaza. Me va a insultar debajo de mi casa. Me empujó, me agarraron entre dos. Al principio no me chivé, me quitaban los zapatos, los tiraban, la mochila. Me pidió rollo y dije que no. Una vez entre el y otro quisieron bajarme los pantalones, en el autobús. El conductor pasaba de todo. Yo aterrorizada. Se lo conté a mi madre. Me sigue diciendo, te voy a amargar la vida, te voy a matar. Yo paso, intento hacer como que no me importa. Dejé de ir en el autobús. Pienso todas las noches, mañana que me hará. Una humillación, no se pone la gente de mi parte porque tienen miedo. Un día me tiró una paloma muerta y caca de perro. Y piedras, muchas me tiró. Tuve muchas ganas de “desaparecer”, por no aguantarlo. En serio. No veía otra salida. Se me junta todo. Esto y las notas son la mayor preocupación de mi vida. Tengo un 5% de esperanza en que no tenga que sufrir más, porque es peor que un cáncer y que apruebe el año que viene, que salga adelante y que venga esa sonrisa a mí, para que vuelva a ser feliz y no mire las cosas malas de la vida sino las buenas....

María 14 años. Víctima del bullying.

Para que todas las Marías recuperen la sonrisa , estar informados todos, padres, educadores, la sociedad entera...es absolutamente imprescindible....

Introducción

El hecho de que las escuelas estén apareciendo más a menudo en las páginas de sucesos de los periódicos, que en la sección de educación y cultura, está preocupando seriamente a todos los miembros de la comunidad educativa. En efecto, los episodios de violencia en los centros escolares parecen tener una gran capacidad para atraer a la atención pública, causando “alarma social”. El trágico suceso protagonizado por Jokin, un alumno de Secundaria de 14 años que se arrojó desde la muralla de un pueblo de Guipúzcoa tras verse contra las cuerdas, ha sacado a la palestra la necesidad de prevenir y evitar la violencia en la escuela. En este caso, un grupo de iguales, concretamente otro

grupo de estudiantes que se reían de él y le hacían literalmente “la vida imposible”, acabó con su vida sin que nadie pudiera evitarlo.

Su suicidio, ha hecho que de alguna forma, todos realicemos un examen de conciencia doloroso ante un fenómeno que no es nuevo, y que llevan padeciendo muchos de nuestros alumnos desde hace muchos años y que merece una reflexión colectiva y un urgente programa educativo anti-bullying.

Es obvio que los profesores son la clave para el cambio. Si se puede sensibilizar a nuestros profesores sobre los efectos perjudiciales de los comportamientos de intimidación, las futuras generaciones de niños y padres será a su vez sensibilizada. El niño de hoy es el padre de mañana y con la adecuada formación todos podremos conseguir una sociedad en la que el acoso escolar pase a ser una excepción.

Por ello esta información que esperamos sea lo más útil y enriquecedora para todos.

Comenzaremos por definir lo que es bullying y por hacer un poco de historia.

¿Cuándo se empieza a estudiar el bullying?

El psicólogo Dan Olwe es el primer estudioso del tema, y como tal comienza a preocuparse de la violencia escolar en su país noruega en 1973 y se vuelca a partir de 1982 en el estudio del tema a raíz del suicidio de tres jóvenes en ese año. En Europa se estaba trabajando ya en los países nórdicos, también en Inglaterra en donde desde hace mucho existen tribunales los bully counsils o tribunales escolares creados en el Reino Unido. Allí existe desde 1989 una línea directa a la que acuden aquellos que quieran consejos sobre situaciones de bullying.

En España no hay estudios oficiales hasta un estudio del defensor del menor de 1999. Existen programas de prevención en muchos países de Europa, en Estados Unidos y en España han sido pioneros en Sevilla, con un programa educativo de prevención al que aludiremos en esta información que han llevado a cabo desde 1997.

El interés suscitado en la opinión pública de distintos países: EEUU, Noruega,... además de una postura clara por parte de las Administraciones educativas correspondientes, motivaron campañas de ámbito nacional para prevenir y alertar a alumnos, padres y público en general del carácter traumático del bullying.

DEFINICIÓN

Veamos a que nos referimos concretamente al hablar de “Bullying”. Literalmente, del inglés, “bully” significa matón o agresor. En este sentido se trataría de conductas que tienen que ver con la intimidación, tiranización, aislamiento, amenaza, insultos, sobre una víctima o víctimas señaladas.

El primer autor que definió este fenómeno fue Olweus): *“un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos.”*

Implica a veces el golpear o dar patadas a otros compañeros de clase, hacer burlas, “pasar de alguien”, etc. Pero estas situaciones resultan bastantes comunes en los centros educativos (colegios e institutos), y pueden llegar a ser muy dañinas para quienes las sufren, generalmente en silencio y en soledad.

La palabra “bullying” se utiliza para describir estos diversos tipos de comportamientos no deseados por niños y adolescentes, que abarcan desde esas bromas pesadas, el ignorar o dejar deliberadamente de hacer caso a alguien, los ataques personales, e incluso los abusos serios. A veces es un individuo quien hace el “bullying”, o un grupo (pandilla). Lo más importante no es la acción en sí misma, sino los efectos que produce entre sus víctimas.

Por tanto, estas situaciones de acoso, intimidación o victimización son aquellas en la que un alumno o alumna está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otros compañeros. Por acciones negativas entendemos tanto las cometidas verbalmente o mediante contacto físico, como las psicológicas de exclusión.

Los estudios a los que nos vamos a referir durante toda esta información se refieren al elaborado por un especialista en estos temas, José M^a Avilés (profesor y psicólogo), y también por el INJUVE, estudios realizados por el departamento de Psicología Preventiva de la Universidad Complutense en colaboración con el Instituto de la Juventud (INJUVE), y en todos ellos se muestra que el acoso sucede diariamente y se da fundamentalmente entre alumnos de edades comprendidas entre 6 y 17 años. Pero la edad de mayor riesgo en la aparición de la violencia se sitúa entre los 11 y los 15 años, porque es cuando más cambios se producen, cuando pasan del colegio al instituto por ejemplo”.

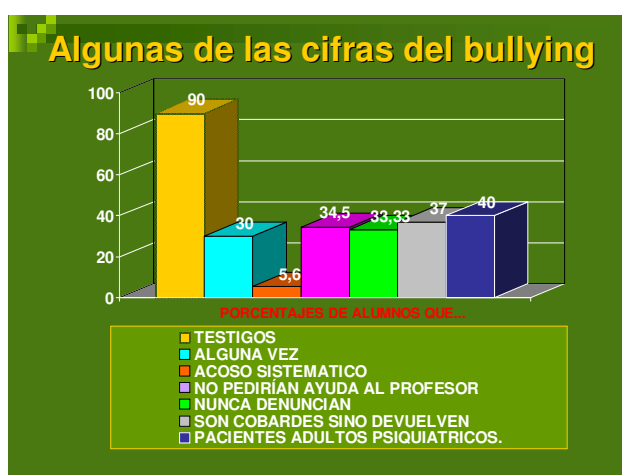
Los estudios de Avilés sacan a la luz que el 5,7 % de los estudiantes españoles reconoce agredir cada semana a alguno de sus compañeros con insultos, golpes, acoso psicológico o aislamiento del grupo.

LAS CIFRAS DEL BULLYNG.

Antes de abordar el tema del acoso escolar, veamos de forma sencilla los datos obtenidos tras todos estos estudios.

Casi un 6% de los alumnos españoles han vivido en sus propias carnes el fenómeno conocido como “Bullying”: que convierte a algunos escolares en víctimas de sus propios compañeros.

- El 90% son testigos de una conducta de este tipo en su entorno,
- El 30% han participado en alguna ocasión ya sea como víctima o como agresor
- Entre el 25 y el 30% de los estudiantes de primer ciclo de ESO afirma haber sido víctima alguna vez de agresiones
- El 5,6% es actor o paciente de una intimidación sistemática
- El 34,6% de los alumnos reconoce que no pediría consejo a su profesor en caso de encontrarse en una situación de violencia
- Sólo 1 de cada 3 de los que lo sufren son capaces de denunciarlo (33%)
- El 37% cree que no devolver los golpes les convierte en cobardes.
- El 40% de los pacientes psiquiátricos fue víctima de un «matón» en el colegio



Pasemos ahora a ver cuáles son las características del acoso escolar o Bullying: Características

Para poder hablar de acoso escolar, deben estar presentes las siguientes características:

- Debe existir una víctima indefensa atacada por un abusón o grupo de matones,
- Presencia de desigualdad de poder (desequilibrio de fuerzas), entre el más fuerte y el más débil. Es una situación desigual, de indefensión para la víctima,
- Existencia de una acción agresiva repetida, durante un período largo de tiempo y de forma recurrente.
- La agresión crea en la víctima la expectativa de poder ser blanco de ataques nuevamente.
- La Intimidación se refiere a sujetos concretos, nunca al grupo.
- La intimidación se puede ejercer en solitario o en grupo.

Más concretamente

- cuando un chico/a se mete con otro compañero insultándole, poniéndole mote, burlándose de él, amenazándole, tirándole sus cosas, pegándole o diciéndole a los otros que no se junten con él...
- cuando en el patio, en el recreo, en los servicios y en la propia clase sucede, a veces, que unos compañeros se burlan de su aspecto, se ríen de ellos, y luego dicen que ha sido jugando o que el otro es un quejica,
- cuando algunos chicos/as les dicen a los demás que no le hablen a otro, para que no tenga amigos, o le acusan de algo siendo mentira,..
- cuando un chico/a abusa de su fuerza o se pone "chulo" y se hace el "guay", porque los demás les ríen las gracias,
- cuando un grupo de chicos/as levantan rumores falsos sobre otro, simplemente porque no quiere salir con ellos o no están dispuestos a hacer lo que ellos quieren.

Tipos de Bullying

Podemos hablar de distintos tipos de acoso escolar, con frecuencia aparecen varios tipos de forma simultánea.

- Físico: empujones, patadas, agresiones con objetos,..etc. Se da con más frecuencia en Primaria que en Secundaria.
- Verbal: es el más habitual. Insultos y mote principalmente, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos,...
- Psicológico: minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.
- Social: pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.

Nadie debe subestimar el miedo que un niño, niña o adolescente intimidado puede llegar a sentir

Todo eso es maltrato entre iguales.

No hay que confundir estas situaciones con los típicos altibajos que se producen en las relaciones entre los alumnos, especialmente a lo largo de la etapa de la adolescencia y pre-adolescencia. Los conflictos y las malas relaciones entre iguales, los problemas de comportamiento o de indisciplina son fenómenos perturbadores pero no son verdaderos problemas de violencia, aunque pueden degenerar en ellos, si no se resuelven de una forma adecuada. Para prevenir y atajar posibles brotes, es muy conveniente centrar el tema y aclarar entre todos de qué estamos hablando y dejar de pensar "que todo esto es normal entre escolares", ni "que se trata sólo de bromas de críos". Lo que diferencia lo normal del fenómeno del acoso, es que en el caso del bullying la conducta es continua y el agresor es más grande, más fuerte y más poderoso

que la víctima. Es muy importante distinguir lo episódico de lo habitual. La persistencia es un poderoso indicador del riesgo que pueden estar corriendo, tanto víctima como agresor, de verse muy afectados.

Mitos sobre la violencia en las escuelas

Visiones, creencias, estereotipos acerca de la violencia en la escuela, que circulan por los medios de comunicación. Refutación:

- Se trata de un fenómeno novedoso, propio de los tiempos que corren y de la naturaleza de la juventud actual. Y de la dejadez y abstención de los padres y profesores: No es una novedad, los fenómenos de violencia escolar se han producido siempre, y quizás en la misma o mayor intensidad. Ahora son más visibles porque afectan a más personas, y porque los medios de comunicación, los padres y la sociedad en general, se han hecho más sensibles a todo lo relacionado con la educación.
- La violencia en la escuela forma parte de casos aislados que vendrían a ocurrir “accidentalmente”, y que tan sólo una minoría de alumnos y profesores está sufriendo estas situaciones: No podemos aceptar que estemos hablando de casos aislados y, menos aún, que sean sólo unos pocos los afectados. Los diferentes estudios demuestran que el fenómeno tiene la forma de un auténtico “iceberg”, del cual estas investigaciones sólo hacían visible una mínima parte.
- Este fenómeno es la amenaza más grave que tiene nuestro sistema escolar, con lo que harían falta medidas urgentes y de “choque” para atajarlas. Así la única solución sería la “mano dura”, castigos ejemplarizantes, expulsiones y cambios de centro: Lo cierto es que este fenómeno no puede abordarse sólo por vía represiva, a riesgo de verse multiplicados y hacerse aún más graves. Es responsabilidad de los centros dar una respuesta esencialmente educativa a estos sucesos. Los docentes no pueden resignarse a ponerse el uniforme de guarda jurado.

Analícemos ahora quienes y como son los agresores y las víctimas esto nos permitirá identificarlos mejor cuando sospechemos que existe el problema.

Perfiles psicosociales

A través de los diferentes estudios e investigaciones, ha sido posible delimitar los perfiles psicosociales de los distintos participantes en el bullying:

1. Agresor

Los agresores vienen en todas las formas y todos los tamaños. Algunos son más grandes o más altos que los demás. Algunos se meten a menudo en

problemas. Unos son jóvenes populares que parecen «tenerlo todo», con cantidades de amigos y con buenas calificaciones. Pero miremos su mente por dentro y encontraremos algo que todos tienen en común: algo o alguien los hace sentir inseguros, de modo que ellos fanfarronean y agraden, para sentirse mejor ellos mismos.

Recuerda, sin embargo, que cada uno es diferente y vive diferentes experiencias.

Personalidad:

- Agresivo y fuerte impulsividad.
- Ausencia de empatía.
- Poco control de la ira.
- Percepción errónea de la intencionalidad de los demás: siempre de conflicto y agresión hacia él.
- Autosuficiente
- Capacidad exculpatoria. Sin sentimiento de culpabilidad ("*el otro se lo merece*").
- Bajo nivel de resistencia a la frustración.
- Escasamente reflexivo/a. O hiperactivo.
- Incapacidad para aceptar normas y convenciones negociadas.
- Déficit en habilidades sociales y resolución de conflictos
- Su evolución en el futuro puede derivar si no se trata hacia la delincuencia o la agresión familiar.

Aspectos físicos:

- sexo masculino,
- mayor fortaleza física,

Ámbito social y familiar:

- Dificultades de integración social y escolar,
- Carencia de fuertes lazos familiares.
- Bajo interés por la escuela.
- Emotividad mal encauzada en la familia.
- Permisividad familiar respecto al acceso del niño a la violencia.
- Reflejo de cómo ejercen sobre él la violencia.
- Puede sentir que sus padres o los maestros no le prestan suficiente atención.
- Ha visto a sus padres o a sus hermanos mayores obtener lo que querían poniéndose bravos o mangoneando a otras personas.
- El mismo sufre las agresiones de otro chico o de uno de sus hermanos... o aun de sus propios padres.
- Está expuesto a mucha violencia en el cine. la televisión o en los videojuegos.

Sin embargo no siempre los que ejercen el bullying son especialmente conflictivos como podría deducirse de estas características. En ocasiones los chicos pueden ser mejores con el agresor cuando están solos con la víctima y sin embargo unirse luego a los amigos para burlarse de él. La presión de los demás es importante en estas edades. A veces no son plenamente conscientes de que están haciendo tanto daño. Pueden pensar que se están divirtiendo.

Algunas personas actúan como agresores durante uno o dos años y luego dejan de hacerlo. Puede suceder también lo contrario: algunas personas son víctimas de los agresores cuando son jóvenes y cuando crecen y adquieren más confianza en sí mismos. se convierten en agresores. Algunos chicos actúan como agresores con una sola persona. como si tuvieran su propio saco de arena para golpear.

Pasemos ahora a describir el perfil de la víctima:

¿Como es la víctima?

Generalmente, cuando un agresor ha elegido a alguien, otros sabrán que esa persona es una víctima y empezarán a hacerle agresiones también.

Tiene muy poca confianza en sí misma y no parece poder defenderse sola.

Personalidad:

- Personalidad insegura.
- Baja autoestima (causa y consecuencia del acoso escolar).
- Alto nivel de ansiedad.
- Débiles. Sumisos.
- Introversos. Tímidos. . Con dificultades de relación y de habilidades sociales. Casi no tiene amigos y generalmente está solo.
- Inmaduro para su edad.
- La indefensión aprendida. Algunos chicos/as parecen entrar en una espiral de victimización después de sufrir uno o dos episodios de agresión por parte de otros. Seguramente su incapacidad para afrontar un problema poco serio. Les lastimó la autoestima y empezaron a considerarse víctimas antes de serlo.
- Comienza teniendo trastornos psicológicos y trata de escaparse de la agresión. Protegiéndose con enfermedades imaginarias o somatizadas. Lo que puede derivar posteriormente en trastornos psiquiátricos como hemos visto.

Aspectos físicos:

- También más frecuentemente varón.

- Menos fuertes físicamente.
- Rasgos físicos (gafas. Obesidad. Color de pelo. Pertenece a alguna «minoría»: chicos de raza diferente. En una escuela con mayoría de estudiantes blancos. Unas niñas en un taller lleno de niños...). No sería causa directa de la agresión. Pero una vez que el agresor elige a la víctima explotaría estos rasgos diferenciadores.

Ámbito familiar:

- Sobreprotección familiar.
- Niños dependientes y apegados al hogar familiar.

Ámbito social:

- Mayor dificultad para hacer amigos. Los chicos/as a los que les cuesta hacer amigos y que. Cuando lo hacen. Se apegan excesivamente a ellos. Creando unos lazos de gran dependencia. Se suelen sentir obligados a obedecer. Incluso cuando no están de acuerdo con lo que los amigos les proponen. Esto crea vulnerabilidad social. Y predispone a la sumisión y a la victimización
- Menos populares de la clase. Con pobre red social de apoyo (compañeros y profesores) no manteniendo tras de sí un grupo que le proteja – el aislamiento social. Si no encuentra pronto una forma de reorganizar su vida social, puede profundizar en su soledad y crearse un estado de miedo que predispondrá a los otros contra él/ella a veces. El chico/a que es víctima de otros, en alguna ocasión, se e recluye en sí mismo, sin que sepamos muy bien por qué lo hace.

Tipos de víctimas y agresores

Podemos establecer dos clases, tanto de víctimas como de agresores, con características diferentes, a saber:

1. Agresor:

- **Activo:** se relaciona directamente con la víctima. Es decir, arremete personalmente.
- **Indirecto o pasivo:** dirige o induce a veces en la sombra a sus seguidores para que realicen actos de violencia con sus víctimas

2. Víctimas:

- **Activa y provocativa:** suelen ser alumnos que tienen problemas de concentración y tienden a comportarse de forma irritante a su alrededor. Esto le sirve al agresor como forma de excusar su comportamiento.
- **Pasiva:** la más frecuente. Son inseguros. Se muestran callados ante la agresión. Lo que es interpretado por el agresor como desprecio. Al no responder al ataque ni al insulto.

Pero que sucede realmente cuando se dan las agresiones. Siempre está solo el agresor o agresores y la víctima. La realidad es que la agresión y el acoso generalmente se da con espectadores. con chicos alrededor porque para los agresores tener público es muy importante .El agresor quiere que la gente vea lo que está haciendo y que tiene poder sobre su víctima. Esto ocurre generalmente porque el agresor desea tener reputación de ser rudo o fuerte o porque cree que eso le hará ser más popular.

Clases de público

Podemos hablar también de “clases de público o espectadores” que contemplan el fenómeno y cuya actuación y concienciación es vital para prevenir y atajar el problema.

¿Por qué permiten ellos que eso ocurra? He aquí algunas razones:

- Esas personas desean «ponerse del lado» del agresor porque eso las hace sentirse fuertes. De otro lado. ponerse del lado de la víctima las haría sentirse débiles.
- Se divierten con las agresiones.
- No creen que protestar pueda ayudar.
- Temen que si dicen algo. el agresor se iría contra ellos.
- Sienten que están sacando de sí sus frustraciones al lastimar a alguien. aunque ellos mismos no estén lastimando a la víctima sino mirando cómo la lastiman.

Consecuencias

El fenómeno de acoso escolar lleva consigo una serie de consecuencias, no sólo para la víctima (aunque sí las que pueden ser más devastadoras), sino también para el agresor y para los espectadores del fenómeno (niños y jóvenes en proceso de crecimiento y desarrollo). Serían las siguientes:

Para la víctima:

- Fracaso y dificultades escolares.
- Alto nivel de ansiedad. Sobre todo. Anticipatoria. Fobia escolar.....
- Déficit de autoestima.
- Cuadros depresivos.

- Intentos de suicidio.
- Autoimagen negativa.
- Baja expectativa de logro.
- Indefensión aprendida (fenómeno descrito por Seligman que conduce a un estado de “desesperanza”. El sujeto aprende que no puede controlar los sucesos de su entorno mediante sus respuestas. Por lo que deja. Incluso de emitir las.)

Para el agresor:

- Aprendizaje de la forma de obtener sus objetivos.
- Antecedente de la conducta delictiva.
- Reconocimiento social y estatus dentro del grupo.
- Generalización de sus conductas a otros ámbitos (por ejemplo. En el entorno laboral. Vida en pareja.....)

Para los espectadores:

- Deficiente aprendizaje sobre cómo comportarse ante situaciones injustas.
- Exposición. Observación y refuerzo de modelos inadecuados de actuación.
- Falta de sensibilidad ante el sufrimiento de los otros (se produce una desensibilización por la frecuencia de los abusos).

Factores causales o favorecedores

Vamos a hablar ahora de aquellos factores o variables que facilitan la aparición del fenómeno y que mantiene en el tiempo este tipo de conductas. Estos factores se distribuyen en diferentes ámbitos:

Ámbito familiar:

- actitud emotiva de los padres: una actitud negativa, carente de afecto hacia sus hijos, incluso de rechazo.
- Grado de permisividad de los padres: ante la conducta agresiva del niño. Deben aprender dónde se encuentran los límites a su conducta. y las consecuencias que obtendrán por su incumplimiento.
- Métodos de afirmación de la autoridad: uso del castigo físico y maltrato emocional. Este tipo de métodos generará más agresividad (“la violencia engendra violencia”).
- Periodos de crisis o transformación de su contexto familiar, acontecimientos traumáticos, enfermedades, etc.

Ámbito personal:

- Agresor: falta de control, agresividad e impulsividad, consumo de diversas sustancias, aprendizaje de conductas violentas en los primeros años de vida.
- Víctima: desviaciones externas, es decir, rasgos que pueden singularizar a la víctima y hacerlo distinto, Por ejemplo: obesidad, gafas, estatura, color de piel, manera de hablar, etc. Pero estos rasgos no son siempre elementos desencadenantes de ataques a las víctimas que las porten, Olweus descarta que las desviaciones externas expliquen los ataques en las víctimas. En sus estudios demuestra que un 75 % del alumnado puede caracterizarse por alguna desviación externa, es decir, todos somos diversos bajo alguna característica concreta, En este sentido, las desviaciones tendrían un papel mediador o en el inicio de los ataques, pero no decisivo a la hora de agravar, desarrollar, salir o solucionar el problema.

Los criterios que pueden propiciar la aparición del bullying dentro del ámbito escolar es el siguiente

Ámbito escolar:

- Frecuentes cambios de colegio, por distintas causas; desde razones objetivas, como el cambio de residencia familiar, a las provocadas por las dificultades de integración social del alumnado.
- Chicos/as de nuevo ingreso en el centro educativo, que provienen de contextos escolares muy diferentes, o cuya integración está siendo difícil.
- Modificaciones importantes en los cursos, como consecuencia del cambio de profesorado, del cambio de etapa o ciclo, etc.
- Sistema disciplinario laxo, inconsistente, ambiguo. o extremadamente rígido.

Ámbito social

- Contagio social: el modelo que actúa en un grupo influye en todos los espectadores, pero en especial en aquellos que carecen o no tienen formado un espíritu crítico, son inseguros, dependientes y no cuentan para el resto de los compañeros. En esos casos, por contagio social adoptan el modelo observado.

- Difuminación de la responsabilidad individual: al actuar en grupo o acompañados de otros, reduce los sentimientos de culpa que se producirían en solitario.
- Cambios en la percepción de la víctima: si la víctima acumula insultos, ataques continuados, etc. se le termina percibiendo como a alguien a quien no importa que se le hagan esas cosas. Con poco valor y, de alguna manera, como “merecedora de la culpa”. Esta percepción disminuye la culpabilidad también en el agresor.
- Medios de comunicación: se han convertido en un contexto educativo informal de gran importancia en el desarrollo y aprendizaje de nuestros niños y jóvenes. Por sí solo no pueden explicar la violencia infantil y juvenil, sino que la visión de programas violentos socialmente aceptados, puede agregarse a otros factores de riesgo. Según datos del Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia, el 28% de los niños de 14 años que ve la televisión durante tres horas al día incurrir en conductas agresivas frente al 6% de los que sólo la ven una hora, independientemente de que los contenidos que han visto sean o no violentos.
- Valores de la propia sociedad: existe gran distancia entre los puntos de partida en que está gran parte de la población y la meta que se les presenta como deseable: valoración del poder, éxito, bienes de consumo, la violencia como herramienta de uso corriente en los medios.....

Bien hemos tratado de definir lo que es el bullying, cuáles son los perfiles de los agresores y las víctimas, cuáles son las causas de este fenómeno, pero como reconocer como docentes que ya está sucediendo, ¿qué pistas pueden indicarnos que uno de nuestros alumnos está sufriendo el acoso escolar, el terrorismo escolar?

Cómo saber si el alumno sufre Bullying

La mayoría de las veces los padres y profesores son los últimos en enterarse de lo que les ocurre a los chicos. La vergüenza o el miedo a las represalias son los principales motivos. Si descubre en sus alumnos, alguno de estos signos, actúe..., Esperar a que el asunto se arregle sólo, no sirve de nada, Señales de alarma:

Indicios. Como padres debemos estar atentos a:

- Cambios en el comportamiento del niño. Cambios de humor.
- Tristeza, llantos o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y /o en el apetito.
- Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.

- Pierde o se deterioran sus pertenencias escolares o personales, gafas, mochila, pantalones rotos, pérdida del estuche, etc. de forma frecuente.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños , dice que tiene frecuentes caídas o accidentes.
- No quiere salir, ni se relaciona con sus compañeros
- No acude a excursiones, visitas, etc, del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y salida
- Se niega o protesta para ir al colegio.

Indicios: como educadores atentos a:

- La relación de los alumnos y alumnas en los pasillos y en el patio. En el recreo. En el comedor .No olvidemos que los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.
- Las “pintadas” en las puertas de baños y paredes (Qué nombres aparecen habitualmente.
- La no participación habitual en salidas del grupo.
- Darle importancia a las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas
- El hecho de pirar en algunos alumnos puede indicar que no quieren acudir por miedo y que no se atreven a decirlo, Sobretudo cuando ese absentismo sea de un alumno que pira solo
- Estar atentos a aquellos alumnos que sean diferentes. Por su forma de ser o aspecto físico.
- Se queja de forma insistente de ser insultado. Agredido. Burlado...
- Si comenta que le roban sus cosas en el colegio o si cada día explica que pierde su material escolar. Les faltan materiales. Libros.. Con frecuencia
- Investigar los cambios inexplicables de estados de ánimo. Tristeza. Aislamiento personal...del alumno o alumna. La aparición de comportamientos no habituales. Cambios en su actitud: se muestra triste. Poco comunicativo. Lágrimas o depresión sin motivo aparente
- Escasas o nulas relaciones con los compañeros/compañeras.
- Evidencias físicas de violencia y de difícil explicación, moratones. Rasguños o cortaduras cuyo origen el niño no alcanza a explicar, ropa rasgada o estropeada. Objetos dañados o que no aparecen.
- Quejas somáticas constantes del alumno. Dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara;
- Accesos de rabia extraño
- Variaciones del rendimiento escolar. Con pérdida de concentración, Aumento del fracaso
- Quejas de los padres que dicen que no quiere ir al colegio.

Y para finalizar esta parte de información antes de pasar a la actuación desde los centros docentes no olvidemos estos consejos que pueden ayudar a los protagonistas de este drama, que no olvidemos que son las víctimas en primer

lugar pero también los acosadores y espectadores que necesitarán ayuda urgente.

Algunos consejos prácticos que los chicos espectadores deben saber:

- ¿Sabías que si alguien que esté presenciando una agresividad dice «¡Basta ya!», en la mitad de los casos se termina la agresividad? Eso es difícil de hacer, pero es importante tratar. Estarse ahí parado y no hacer nada es aprobar la agresividad. Eso te iguala al agresor mismo.
- Decirle al agresor que pare, Por ejemplo: «¡para, ya está bien!». «¡Eso no es gracioso!». «¿Te gustaría que alguien te hiciera lo mismo?» Haz que el agresor sepa que lo que está haciendo es estúpido y malo.
- Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo al adulto más cercano, Haz que vaya a ayudar, ¡Eso no es acusar!
- Si ves a alguien que sufre una y otra vez las agresiones de otros, sea esa persona tu amigo, hermano o compañera de clase, puedes hacer mucho para terminar esa situación.
- Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un «buzón de agresores», o un e-mail, úsalo.
- Haz que la víctima se lo cuente a sus padres o a un maestro. Ofrécele que vas con ella si eso le ayuda.
- Si el acosado no quiere hablar con nadie, ofrécele hablar con alguien en su nombre.
- Involucra tanta gente como puedas, incluso a otros amigos o compañeros de clase, a padres, maestros, orientador o director. No uses violencia contra los agresores ni trates de vengarte por tu cuenta. Es posible que por hablar o ayudar a alguien, hayas hecho que el agresor quiera irse contra ti.

Algunos consejos de urgencia para las víctimas

- Ignora al agresor, como si no lo oyeras, Ni siquiera lo mires.
- No llores, ni te enfades, ni muestres que te afecta, Eso es lo que el agresor pretende, no le des esa satisfacción. Aun si te sientes verdaderamente mal, no dejes que se te note. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones.
- Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Di, por ejemplo: «¡No!» «Eso es lo que tu piensas.»
- Si puedes, trata de ironizar o tratar con humor lo que te diga. Por ejemplo. «¡Qué pantalones más ridículos!» y tú dices «¡Gracias! Me alegra 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 un adulto.

- Si eres una víctima permanente de los agresores, «lo más importante» que tienes que hacer es: hablar con un adulto.
- Comienza con tus padres. Eso no es «acusar». Es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando de verdad las necesitas. Haz que tus padres lo hablen con alguien del colegio, no con los padres del agresor
- Si sientes que no les puedes contar a tus padres o que tus padres no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un maestro, el director, el orientador. Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, lleva un amigo, hermano. Te ayudará mucho llevar a alguien que haya visto cuando te agreden.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Especialmente si eres víctima de «agresiones verbales», porque muchos adultos no consideran graves las agresiones verbales. La realidad es que esta clase de agresiones es la que más puede hacer daño.
- Si sientes que no puedes decirle a nadie, trata de escribir una carta contando lo que te sucede. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.

Y siempre recuerda:

- *Tu no tienes la culpa de ser agredido.*
- *Tu no tienes que hacer frente a esta situación sólo*
- *Recuerda que no eres el del problema. Es el agresor el que tiene el problema.*
- *Trata a los demás como quieras que te traten a ti. Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.*

LA PREVENCIÓN DESDE EL COLEGIO: COMO PREVENIR Y COMO TRATAR EL ACOSO ESCOLAR

Para comenzar a tratar el problema escolar desde el colegio, para prevenir este desgraciado problema, es fundamental tener unas bases, sin las que es imposible aplicar técnicas más sofisticadas.

- Existencia de unas normas de conducta establecidas: que el alumno las conozca y mantenga unas pautas de actuación concreta y las consecuencias cuando se incumpla el código, Importante la participación de los jóvenes en el establecimiento de esas normas para favorecer su internalización y responsabilización.
- Presencia de mayor número de profesores: que vigilen durante los períodos de descanso. En este sentido es interesante la elaboración de un mapa de zonas de riesgo del Centro.
- Actitud del profesorado: ante las situaciones de intimidación y victimización, es decisiva la actitud de los docentes.

- Cohesión entre los docentes: compartir criterios y pautas de actuación.
- Información: exigencia a la comunidad educativa de conocer a qué nos enfrentamos, informarnos sobre el fenómeno (en qué consiste, quiénes participan, consecuencias, posibles causas, etc.). Asegurar un compromiso por parte de todas las partes implicadas.
- Actividades comunes compartidas: favorecer entre el alumnado y con la implicación de padres y profesores, actividades como excursiones, fiestas, acampadas, organizadas para el alumnado se relacione entre sí en otros campos y en otras formas. Actividades de ocio y tiempo libre.
- Reuniones padres-profesorado: participación en la vida del centro, en los problemas. Aunar esfuerzos y criterios. A nivel preventivo, es fundamental que los padres hablen con sus hijos del tema del acoso y de la responsabilidad por la participación pasiva en el acoso, Necesidad de apoyar y ayudar a la víctima.
- Prevención y actuación: podemos diferenciar distintos niveles, según los objetivos que queremos conseguir.

Qué podemos hacer

NIVEL PREVENCIÓN

Es importante trabajar los problemas antes de que estos aparezcan, como mucho otros aspectos vitales, el diagnóstico precoz es básico.

1. Revisiones periódicas del grupo de clase: debatir el cumplimiento de las normas existentes en el aula, el clima de relaciones que existe y cualquier problema que pudiera surgir. Haga una encuesta de los estudiantes y educadores para evaluar el nivel de intimidación
2. Trabajar sentimientos y emociones: inteligencia emocional

La inteligencia emocional es básica para la vida, pero el problema del acoso escolar necesita de altas dosis de las habilidades de la inteligencia emocional para poder solucionarlos. Citaremos las que consideramos más importantes.

- Trabajar especialmente el conocimiento y control de emociones: aprender a controlar emociones (miedo, peligro, ira).
- Desarrollo y fomento de la empatía: favorecer que el alumno sea capaz de ponerse en el lugar de otro compañero. Dinámicas de grupo. uso del role-playing (saber qué siente, qué piensa), Situaciones imaginarias y después, las propias que puedan surgir en el aula.
- Habilidades sociales: fomento de la comunicación: aprender a comunicarse de forma más efectiva, atender a todo el mensaje, importancia de los aspectos “no verbales” en la comunicación,

corrección de percepciones erróneas, etc. Se les enseña la habilidad emocional de expresar emociones e interpretar los mensajes verbales y corporales, porque no debemos olvidar que el 90% de la comunicación se expresa por medios no verbales. Y especialmente útil en este problema la resolución de problemas: enseñanza y puesta en práctica de esta técnica, que los alumnos participen en la resolución de cualquier conflicto que pueda aparecer, Incluye el entrenamiento en los diferentes pasos de esta técnica, incluye: generación de ideas, anticipar consecuencias, desarrollo de soluciones, o bien resolución de problemas.

3. Aprendizaje cooperativo: Consiste en formar grupos heterogéneos, de dos a seis componentes para favorecer una participación activa. Se les propone un tema, un spot relacionado con el racismo, la violencia, etc. Se les solicitará que los evalúen como si fueran un jurado, teniendo en cuenta distintos criterios, como claridad, coherencia del mensaje, etc. El portavoz hará luego pública la puntuación y se hará la puesta en común. Otra actividad posible es que produzcan ellos mismos, spots publicitarios relacionados con la discriminación, el racismo, la violencia también la escolar, etc...con ejemplos que pueden encontrar en la escuela y en otras instituciones.
4. los círculos de calidad son grupos de personas, entre cinco y doce, que se reúnen regularmente, porque están interesadas en identificar problemas. Puede estar formado sólo por alumnos/as, sólo por profesores o ser mixto. Una estrategia de círculo de calidad para abordar la resolución de un problema puede durar entre 12 y 15 semanas. Un profesor-tutor o un adulto experimentado debe actuar como facilitador y supervisor del proceso. En ellos se trabajan las resoluciones de problemas, Se buscan las soluciones, se toman decisiones, siempre se escuchan todas las ideas, nunca se menosprecia o ridiculiza ninguna propuesta, se utiliza la crítica constructiva, se aprende a formular propuestas y justificarlas con argumentos, la toma de decisiones. etc..
5. Mediación: con esta estrategia los alumnos actúan como mediadores en conflictos planteados por sus compañeros, Deben ser aceptados por los chicos. Se trata de sistemas que fomentan la ayuda entre compañeros y compañeras y, en los que, por tanto, éstos asumen la responsabilidad de mejorar las relaciones Interpersonales.
6. Comunicación fluida entre profesores y alumnos. Teléfono de contacto, buzón o dirección de e-mail. Se ha definido como una forma eficaz de canalizar de manera anónima las comunicaciones de intimidación al alumnado. Sería conveniente definir la publicidad y el conocimiento de esta vía para todo el alumnado. Definida qué persona o personas lo atienden, debe quedar clara su formación y la ayuda que en primera instancia deben prestar. Tanto en el área escandinava como en la experiencia llevada a cabo por la Junta de Andalucía en esta Comunidad Autónoma, este tipo de mecanismo se ha valorado muy positivamente y ha tenido buena acogida por parte del alumnado.

NIVEL INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO.

Serían los procedimientos para corregir o mejorar la conducta antisocial o perturbadora ya existente. El más utilizado es:

Método Pikas: método desarrollado en 1989 por el psicólogo sueco Anatol Pikas. Este método es ampliamente utilizado para disuadir a una banda de agresores de su ataque hacia un compañero. Se trata de una serie de entrevistas con los agresores y la víctima de forma individual en las que se intenta crear un campo de preocupación mutua o compartida y donde se acuerdan estrategias individuales de ayuda a la víctima. Los resultados en los centros británicos o nórdicos donde se ha intervenido con el sistema Pikas han sido muy satisfactorios con un índice de víctimas reducido al 40%.

COMO ES EL METODO PIKAS

Es evidente que existe un triángulo patológico e interrelacionado entre agresor o agresores, víctima y espectadores. El método Pikas pretende desestructurarlo y, conseguir que cada persona implicada (víctima, agresor y espectador) reflexione sobre la naturaleza de su actuación, las consecuencias de la misma y cambie sus planteamientos, hasta hacerse personalmente responsable de su conducta, una vez que comprende el efecto de la misma.



Los pasos a seguir serían los siguientes:

1. Fundamental recabar información (agresor/es, grupo, tipo de víctima, etc.)
2. Aplicación del método por profesores formados, o bien orientadores. Siempre un examinador neutral, sin afectación emocional, ira, etc... tratando de ayudar a todos los implicados.
3. Involucrar en el tratamiento a las familias:

Padres de la víctima	{	<ul style="list-style-type: none"> Que escuchen a sus hijos activamente Reforzarlos en su asertividad Reforzar su seguridad personal
Padres del agresor	{	<ul style="list-style-type: none"> Que se decanten por la víctima Que cese totalmente en su actitud.
Padres de los espectadores	{	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los valores morales Que pongan límites Que enseñen lo justo e injusto

Pasos a seguir con el agresor

- Entrevistas primera a agresor/ores, sin previo aviso, a ser posible en una misma jornada.
- Preguntas abiertas, y escucha activa. No con actitud punitiva.
- Hacer que tenga la mínima empatía para darse cuenta del sufrimiento que puede causar.
- Se trata de conseguir que el agresor aplique la resolución de problemas, sus propias soluciones, para resolver el problema de la víctima. Orientar nosotros hacia posibles soluciones.
- Soluciones que se revisarán en próximas sesiones semanales

Con la víctima

- El orientador/a debe tener una actitud abiertamente positiva, emocionalmente connotada de empatía y seguridad personal.
- Gestos de afectividad, incluso de cercanía física.
- Darle oportunidad de expresar sentimientos.
- Hay que ayudarle a pensar en alguna tarea, por pequeña que sea, que pueda él/ella mismo/a controlar y que puede significar un cambio en actitudes como sumisión, se trata de que encuentre algo que hacer, alejarse, interactuar con otros, y en fin trabajar la asertividad, con trabajos y ejercicios para manifestar mayor seguridad.,
- Debe saber que se le escucha y se le cree;

- Tiene que llegar a confiar en la manera en que sus padres y profesores se ocuparán del problema.
- Hablar con más franqueza acerca de lo sucedido;
- Aprender a dominar hasta cierto punto su propia situación;
- Aprender técnicas y estrategias para protegerse;
- Volver a tener seguridad en sí mismo.

Con el espectador

- Se sigue el mismo modelo de entrevistas que se han descrito para la víctima y para los agresores
- El objetivo es que se comprometan a hacer algo concreto para ayudar a la víctima, o para no cooperar a la agresión.
- Terminar con una tarea autoelegida o aceptada y el compromiso de volver a verse al cabo de una semana.

Para finalizar

- Entrevistas de seguimiento
- Entrevistas conjuntas agresores y espectadores y para finalizar con la víctima.

Otro método de trabajo en la resolución del acoso, es el de:

Método de no-inculpación: el profesor se reúne con la víctima y un grupo reducido de alumnos, entre los cuales se encuentran los agresores y algunos observadores. La víctima cuenta su estado de sufrimiento y su preocupación al grupo. Cada alumno sugiere una forma en la que cambiará su propio comportamiento en el futuro.

El “círculo de amigos”: aborda el tratamiento de necesidades emocionales y conductuales de ciertos alumnos con dificultades. Se trata de una estrategia que promueve la inclusión en un grupo, de aquellos chicos que se encuentren en situaciones de aislamiento, bien porque tengan alguna clase de discapacidad física o psíquica, bien porque hayan intervenido en situaciones de abusos, bien como agresores.

Conclusión

En definitiva, el fenómeno del bullying es algo común en nuestras escuelas y que no diferencia de etnias, zonas urbanas o rurales, escuelas privadas o públicas, chicos y chicas, etc. Es responsabilidad de toda la comunidad educativa abordar este problema en su justo término y sin minimizarlo un ápice. Además corresponde a las Administraciones Públicas dotar de recursos

económicos, formativos y personales a los centros educativos para que no se sientan desprotegidos y desorientados en su trabajo.

Y esto es así de importante porque la situación del maltrato destruye lentamente la autoestima la confianza en si mismo del alumnado que lo sufre, hace que llegue a estados depresivos o de permanente ansiedad, provocando una más difícil adaptación social y un bajo rendimiento académico. Además, en casos extremos, pueden producirse situaciones tan dramáticas como el suicidio que desgraciadamente hemos vivido hace poco tiempo en el País Vasco. Por eso:

- El fenómeno del bullying es un problema real. No son cosas de niños.
- Las víctimas, el agresor o agresores y el público que sufren un acoso escolar reiterado, tendrán graves secuelas en su personalidad.
- Los agresores de hoy son los maltratadores de mañana; las víctimas de hoy, enfermos mentales de mañana y los que lo ven sin actuar, los espectadores, son los que con su silencio de hoy y la pasividad ante la violencia educarán a los hijos mañana y continuará siempre la espiral de violencia que está destrozando nuestra sociedad.
- Debemos afrontarlo desde la sociedad y desde la escuela como el problema real de maltrato que es. Exactamente igual que la violencia de género. Si no se consigue detenerlo aún es porque el colectivo infantil no vota.
- Fundamental la información sobre el tema, a alumnos, padres y docentes. A la sociedad en general.
- Desde el colegio podemos ayudar a detectar y resolver los problemas.
- Implantar en cada centro un programa antibullying que como hemos visto ya existe en alguna comunidad de nuestro país.
- Ahora algunos consejos para los implicados en el bullying.

Para finalizar me gustaría recordar tres frases de Mahatma Gandhi activista hindú de la no violencia que se pueden aplicar a cada uno de los tres protagonistas de este importante problema:

Para el espectador:

“Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena”

Para el agresor:

“La humanidad no puede liberarse de la violencia más que por medio de la no violencia “

Para la víctima

“No dejes que muera el sol sin que hayan muerto tus rencores”.

Esta información es un homenaje a Jokin el estudiante vasco que se suicidó en Hondarrabía tras ser sometido a un duro acoso. El escribió la tarde anterior en Internet. «Libre, oh libre. Mis ojos seguirán aunque paren mis pies». Solo espero que todos, padres, profesores y especialistas, luchemos para que nunca, nunca más, un niño tenga que acabar con todo para sentirse realmente libre.

Bibliografía

- José M^a Avilés Martínez (2001). "Bullying: intimidación y maltrato entre el alumnado". Bilbao: Stee-Eilas.
- Olweus D. (1998). "Conductas de acoso y amenaza entre escolares". Madrid: Morata.
- Torrego. J. C. (2000). "Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores." Madrid: Narcea.
- Cerezo Ramírez F. (1997). "Conductas agresivas en la edad escolar". Madrid: Pirámide.
- Defensor del Pueblo (1999). Informedel defensor del pueblo sobre violencia escolar. http://www.defensordelpueblo.es/info/estudios_y_documentos.htm
- La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla. Sevilla:Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Programa de solución de conflictos interpersonales. Antonio Vallés. Ed: Eos.