

MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR



<http://franciscoleyva.jimdo.com>

Índice

1.- Introducción	3
2.- Cifras de acoso escolar.	4
3.- ¿Qué es el acoso escolar?	5
4.- Tipos de acoso escolar.	7
5.- Modalidades del Bullying.	9
6.- Los protagonistas del acoso escolar.	10
7.- Indicadores y consecuencias del acoso escolar	14
8.- Prevención positiva y resolución de conflictos	17
9.- ¿Qué podemos hacer padres y madres?	19
10.- Lo que los padres y madres necesitamos saber: derechos y responsabilidades	21
11.- Gestiones inmediatas que pueden ayudar en caso de acoso	22
12.- La función del centro y del Consejo Escolar	22
13.- Referencias y bibliografía	24

1.- Introducción.

Las relaciones y las experiencias que viven los niños y adolescentes en la familia, escuela, la calle y el barrio son imprescindibles para un buen desarrollo emocional, social y cognitivo.

Sin embargo, la convivencia y las relaciones humanas, implican conflictos y perturban estos ambientes seguros y cálidos. Uno de estos conflictos, que despierta gran alarma social, es la violencia o acoso escolar que se genera entre niños o niñas o adolescentes en los colegios, en las escuelas e institutos.

El conocimiento y la sensibilización cada vez mayor de la opinión pública y de los medios de comunicación, han propiciado el desarrollo de una labor coordinada más activa que implique a las administraciones públicas, en los tres niveles de gobierno, las familias y los docentes.

Por ello, se está desarrollando una gran labor en la elaboración de programas de prevención y de resolución de conflictos.

El objetivo de esta guía es intentar responder algunas de las interrogantes que maestros, maestras, padres y madres podemos tener acerca del acoso escolar, y ofrecer información sobre lo que necesitamos saber y qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos e hijas.

Además, también proporcionar información para que desde los Consejos Técnicos Escolares y Consejos de Participación Social podamos trabajar con la escuela y la sociedad para ayudar a asegurar que ésta garantice la convivencia del centro escolar, a través del diseño y desarrollo de planes de convivencia.

No olvidemos que el personal docente y no docente del centro está amparado por una ley que impide que sobre ellos recaiga ningún tipo de abuso o acoso. Pero, en cambio, el alumnado depende de que el centro educativo tome una iniciativa y crear unos protocolos que garanticen sus derechos y su integridad.

Datos estadísticos obtenidos de varios estudios realizados por organismos educativos nos dan una visión del porcentaje de tipos de acoso escolar-bullying más frecuente y de qué papel juegan los niños o niñas en estas acciones de acoso escolar y cómo se enfrentan ante estas situaciones.

2.- Cifras de acoso escolar.

- Casi un 6% de los niños y niñas han tenido relación con alguna acción de acoso escolar o bullying en el centro, pero el papel que juegan es diferente:
- 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 alumnos 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 o profesora 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.

www.psicopedagogia.com/bullying

3.- ¿Qué es el acoso escolar?

El acto de acoso o intimidación se caracteriza por ser un comportamiento agresivo, repetitivo, metódico y sistemático, que se produce durante un período de tiempo prolongado.

La conducta agresiva que se manifiesta entre escolares, conocida internacionalmente como bullying, no se trata de un episodio esporádico, sino persistente que puede durar semanas, meses e incluso años.

El objetivo del acoso es intimidar, tiranizar, aislar, amenazar, insultar, amedrentar, someter emocional e intelectualmente a la víctima, es decir, controlarla a través del pensamientos y /o la acción y satisfacer su necesidad de controlar, dominar, agredir, y destruir a los demás. El agresor hunde y machaca la personalidad y la autoestima de la víctima.

En la mayoría de los casos existe un desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima. Este desequilibrio puede ser real o ser una percepción subjetiva por parte de la víctima.

La víctima generalmente sufre en silencio y en soledad, no habla del problema, por miedo a la venganza, por vergüenza, por no saber a dónde o a quién acudir, por ello, es importante que el centro, escuela, colegio e institución tenga programas y planes de actuación para casos de acoso escolar y, dentro de estos programas o planes, como medida primordial y obligatoria, tenga tutorías en las aulas donde se les explique a los alumnos y alumnas qué es un acoso escolar, cómo se deben plantar ante él, qué recursos de denuncias tienen, qué medidas de protección y, sobre todo, deben aprender conductas y comportamientos positivos y solidarios a través de los cuales compartir en vez de desarrollar el valor de la competitividad.

El sujeto maltratado queda expuesto física y emocionalmente ante el sujeto maltratador, a menudo con el silencio, la indiferencia o la complicidad de otros compañeros, generándose como consecuencia una serie de secuelas psicológicas. Es común que el acosado viva aterrorizado con la idea de asistir a la escuela y que se muestre muy nervioso, triste y solitario en su vida cotidiana. En algunos casos, la dureza de la situación puede provocar la exclusión social de la víctima e incluso acarrear pensamientos sobre el suicidio.

Con mucha frecuencia el niño o niña que acosa a otro compañero suele estar rodeado muy rápidamente de una banda o grupo de acosadores que se suman de manera unánime al comportamiento de hostigamiento contra la víctima.

Las agresiones se manifiestan en los lugares donde no hay adultos, como el recreo, comedor, pasillos, baños, entre otros, y se suelen realizar sobre niños o niñas concretos, nunca a un grupo. Sin embargo, el agresor sí puede actuar en solitario o en grupo. Nadie debe subestimar el miedo que un niño, niña o adolescente intimidado puede llegar a sentir.



Michael Meister

4.- Tipos de acoso escolar.

En términos genéricos, las agresiones que un acosador utiliza para intimidar a su víctima o acosado podemos clasificarlas o tipificarlas en cuatro tipos básicos, para poder explicarlas y prevenirlas mejor: agresiones físicas, verbales, psicológicas y exclusión social. Normalmente se producen simultáneamente, no por separado.

Agresiones físicas

- **Físico:** Empujones, patadas, agresiones con objetos, etc. Se da con más frecuencia en primaria que en secundaria.

El objetivo de estas agresiones puede ser atemorizar, acobardar, abatir al niño/a acosado mediante amenazas hacia su integridad física. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Bofetadas.
- Golpes.
- Patadas.
- Pellizcos.
- Empujones.
- Extorsión.

Agresiones verbales.

- **Verbal:** Insultos y motes, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, etc. Es el más habitual.

El objetivo es infravalorar, atacar la autoestima del niño/a acosado. Es el más habitual, ya que no necesita demasiada preparación ni apoyo por parte de los demás. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Insultos y motes principalmente.
- Burla.
- Menosprecios en público.
- Resaltar defectos físicos.
- Difusión de rumores.
- Comentarios racistas u otros.

Agresiones psicológicas

- **Psicológico:** Minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.

El objetivo es mermar, resquebrajar, apocar emocionalmente y psicológicamente al niño/a atacando su autoestima mediante el desprecio, trato indigno y la falta de respeto hacia su persona, aumentando de esta forma su temor, su miedo, su terror hacia el agresor, un grupo o el entorno donde se desarrollan estas agresiones y situaciones. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Intimidación.
- Ridiculización, burla.
- Amenaza.
- Hostigamiento.
- Acoso a la salida del centro.

Exclusión social.

- **Social:** pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.

Su objetivo es bloquear socialmente al acosado o la víctima. Todas las conductas que ejerce el acosador buscan el aislamiento social y la marginación de su víctima. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión son:

- Exclusión de un grupo-exclusión social.
- Ruptura de la comunicación e interrelación con su red social.
- Distorsión de la imagen del niño o niña, presentando una imagen negativa, distorsionada y cargada negativamente de él o ella frente al resto del grupo como alguien flojo, indigno, débil, indefenso, etc.
- Manipulación social, pretendiendo que la víctima realice acciones contra su voluntad.
- Coacción.

Los niños y niñas que son intimidados con frecuencia no saben cómo responder a un comportamiento agresivo. Luchan contra las humillaciones y, al ser excluido, y piensan que la escuela es un lugar inseguro y angustiante.

A veces, pueden aparecer de forma simultánea.

Los niños y niñas que son intimidados con frecuencia no saben cómo responder a un comportamiento agresivo. Luchan contra las humillaciones y, al ser excluido, y piensan que la escuela es un lugar inseguro y angustiante.

Según el grado de acoso, y en función de la personalidad y temperamento del niño o niña acosado, éstos pueden verse afectados en sus comportamientos cotidianos. Así, por ejemplo, el acoso puede verse reflejado en conductas tales como sufrir de insomnio, pérdida de apetito, ataques de ira, mayor agresividad hacia los hermanos, simulación de enfermedad por las mañanas para evitar ir al colegio, cambio de ruta para ir a la escuela, etc.

También podemos deducirlo observando aspectos objetivos y visibles como la ropa rota, moretones inexplicables, un carácter más introvertido o triste de lo habitual, etc.

En conclusión, el acoso les puede afectar en su trabajo escolar, su asistencia a la escuela, física, emocional y mentalmente, siendo más vulnerables a padecer problemas como depresión y trastornos del ánimo a medida que crecen y, en algunas ocasiones, conducir a represalias.

Es importante para los alumnos y alumnas, las familias y los centros escolares reconocer la presencia del fenómeno de acoso escolar para poder, de esta forma, iniciar un trabajo conjunto y coordinado.

5.- Modalidades de Bullying

1. Bloqueo social

Agrupar las acciones de acoso escolar que buscan bloquear socialmente a la víctima. Todas ellas buscan el aislamiento social y su marginación. De todas las modalidades de acoso escolar es la más difícil de combatir en la medida que es una actuación muy frecuentemente invisible y que no deja huella.

Ej: Las prohibiciones de jugar en un grupo.

2. Hostigamiento

Agrupar aquellas conductas de acoso escolar que consisten en acciones de hostigamiento y acoso psicológico que manifiestan desprecio, y falta de respeto y de consideración por la dignidad del niño.

Ej: El desprecio, el odio, la ridiculización, la burla, etc.

3. Manipulación social

Agrupar aquellas conductas de acoso escolar que pretenden distorsionar la imagen social del niño y “envenenar” a otros contra él. Con ellas se trata de presentar una imagen negativa, distorsionada y cargada negativamente de la víctima.

Ej: Se cargan las culpas contra todo cuanto hace o dice la víctima, o contra todo lo que no ha dicho ni ha hecho. No importa lo que haga, todo es utilizado y sirve para inducir el rechazo de otros.

4. Coacción

Agrupar aquellas conductas de acoso escolar que pretenden que la víctima realice acciones contra su voluntad. Mediante estas conductas quienes acosan al niño pretenden ejercer un dominio o poder social y un respeto total de su voluntad.

Ej: Las coacciones implican que el niño sea víctima de blasfemias, abusos o conductas sexuales no deseadas.

5. Exclusión social

Agrupar las conductas de acoso escolar que buscan excluir de la participación al niño acosado. Se produce el vacío social en su entorno.

Ej: excluirlo de un juego.

6. Intimidación

Agrupar aquellas conductas de acoso escolar que persiguen emocionalmente al niño mediante una acción intimidatoria. Buscan inducir el miedo en el niño.

Ej: acciones de intimidación, amenaza, persecución física intimidatoria, acoso a la salida del centro escolar, etc.

7. Amenaza a la moralidad

Agrupar las conductas de acoso escolar que buscan asustar mediante las amenazas contra la integridad física del niño o de su familia, o mediante la extorsión.

Ej: pegar a un niño o insultarlo.

6.- Los protagonistas del acoso escolar

No debemos nunca olvidar que no existirían niños acosados, si no existieran niños y niñas que han aprendido a ser acosadores. El uso de la agresión en un niño o niña para resolver los conflictos es un comportamiento aprendido que puede comenzar a una edad temprana.

Estas conductas agresivas, si no son reeducadas por padres y madres, pueden hacerse crónicas y convertirse en una manera rutinaria de alcanzar sus objetivos. Si

no se controlan estas conductas en los primeros años de la infancia, se empeorará a medida que el niño o niña crece. Por eso, es importante que padres y madres actuemos lo antes posible para disminuir este comportamiento agresivo. Lo importante es que este tipo de comportamiento se puede reemplazar y mejorar enseñando al niño o niña conductas alternativas positivas, incompatibles con el rol de abusador, como la empatía, la compasión o la reciprocidad.

No olvidemos que los niños o niñas, tanto acosadores como acosados, son personas generalmente con carencias y dificultades socioemocionales.

A) ¿Quiénes participan?

El acoso o intimidación afecta a todos y no solo al agresor y a la víctima. También debemos incluir al personal docente y no docente, al resto de los compañeros, a padres y madres. Todos y todas, de una manera u otra, cumplen un rol en esta situación de agresión y de todos depende que la escuela sea un lugar seguro y agradable sin violencia.

Características y conductas del acosador/agresor.

Los niños y niñas que desarrollan conductas de agresión o intimidación hacia otros buscan obtener el reconocimiento y la atención de los demás.

El objetivo de un acosador escolar es eliminar, amedrentar, aterrorizar y destruir al que no es su seguidor, al que se resiste, al diferente, al que sobresale académicamente, en definitiva, al que le hace sombra y le rebaja socialmente y al que, en el fondo, le hace de espejo de sus propias carencias. El acosador presenta normalmente pocas habilidades sociales para comunicar y negociar sus deseos.

Las características del perfil de un acosador suelen ser: personas con falta de empatía, falta del sentimiento de culpabilidad, tendencia a creer que en realidad son ellos las víctimas, cobardes, celosos, envidiosos, resentidos y con un nivel de tolerancia a la frustración ante los conflictos bajo y, por último, **suelen ejercer sus agresiones y estudiar a su víctima de forma premeditada.**

Según estudios psicológicos su perfil encaja con niños y niñas que viven en un ambiente familiar permisivo que les puede haber llevado a no interiorizar bien el principio de que los derechos de uno deben convivir con los de los demás o se les ha incentivado en valores como la prepotencia, y no en la igualdad, estando acostumbrados a avasallar y arrebatarse entre otros aspectos.

Este ambiente familiar puede haber desarrollado en ellos un umbral de tolerancia a la frustración muy bajo, irritándose mucho cuando no consiguen lo que quieren, además

de la incapacidad de ponerse en el lugar del otro por una carencia de empatía, mermando también su capacidad de buscar soluciones que puedan beneficiar también a los demás. Lo más probable es que el niño o niña educada en este ambiente familiar reproducirá en la escuela los hábitos adquiridos. Ni respetará, ni empatizará con el profesorado, ni con sus compañeros y compañeras.

Diversos estudios apuntan a que la permisividad en el uso de la televisión y un insuficiente control de los programas y los juegos de ordenadores y consolas aunado al uso indiscriminado del internet y celulares a los que tienen acceso los niños y niñas pueden haber incrementado el nivel de violencia y mermando la capacidad de empatía.

Es importante que el entorno escolar desarrolle programas de convivencia a nivel de centro escolar y dé formación específica al profesorado sobre mediación en situaciones escolares conflictivas y habilidades sociales y emocionales para que sepan cómo abordar los conflictos entre iguales.

Lo habitual en los centros educativos es que, con frecuencia, el niño o niña que acosa a otro compañero suele estar rodeado muy rápidamente de una banda que se une al comportamiento de acoso contra la víctima. Para evitar esto, es importante la presencia de una figura de autoridad exterior que imponga límites a este tipo de conductas, como sería el personal docente o no docente.

Como padres y madres es importante y necesario apoyar al niño o niña acosador. Podemos ayudar y trabajar con la escuela hablando con nuestro hijo o hija para averiguar por qué intimida a otros niños en el centro escolar. También podemos colaborar y ayudar mucho para encontrar la forma y la conducta positiva que debe aprender y desarrollar nuestro hijo con el objetivo de reparar el daño que ha causado a la víctima y con vistas a desarrollar comportamientos más solidarios y de compañerismo y evitar que vuelva a actuar como acosador.

Que un niño sea acosador no significa ni mucho menos que toda su personalidad sea problemática, solo conlleva que su forma de resolver los conflictos y relacionarse con los demás ante estos conflictos debe ser revisada y esto se puede modificar con ayuda y esfuerzo.

Pero sí es fundamental que los padres y madres de un niño acosador apoyemos al centro escolar y a los profesionales en la búsqueda de soluciones educativas durante cualquier proceso disciplinario que se plantee en la escuela.

Los centros escolares tienen que ayudar a las familias de hijos o hijas acosadores al igual que lo hacen con las familias de los acosados. Aquí es donde entran los

programas de prevención y estrategias de intervención y la información sobre los programas para la mejora de la convivencia.

Características y conductas del acosado/ la víctima.

En general, son niños y niñas débiles, inseguros e inseguras, con baja autoestima y fundamentalmente incapaces de salir por sí mismos de la situación que padecen, aunque lo hayan intentado de muchas formas. En la mayoría de las ocasiones les supera la situación y se sienten deprimidos.

Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazados dentro del grupo. Esto hace que sean un objetivo fácil para el acosador. No disponen de herramientas psicológicas y sociales para hacer frente a la situación. Suelen ser chicos apegados a su familia, dependientes y sobreprotegidos por sus padres y madres. En cambio, otras veces es todo lo contrario, aunque son casos más raros, donde la víctima suele tener un comportamiento irritante hacia los demás. A veces, sus compañeros les provocan para que reaccionen de mala manera, y así poder acosarlo pareciendo que la responsabilidad del acto agresor está justificada, disfrazando así la culpabilidad del acosador frente al resto de niños y niñas y, a veces, frente a los adultos.

Las víctimas de acoso escolar no suelen contarlo a sus padres o madres, sobre todo a partir de los 10 o 12 años. Sentimientos como la vergüenza, la inseguridad o el sentirse inferior hacen que el niño o niña sufra las agresiones en silencio. Por eso, es muy importante que los adultos seamos capaces de ponernos en guardia ante determinadas conductas que pueden darnos pistas de que está siendo víctima de algún acosador escolar.

La primera alarma debe saltar cuando se observa un cambio importante en la conducta habitual del niño o niña.

Cuando nuestro hijo o hija es víctima de acoso escolar, debemos entrar en contacto con el profesorado y con la dirección del centro lo antes posible. Nuestra intervención como padre o madre, a través del contacto y el trabajo con el centro, es muy importante para buscar una solución positiva a largo plazo.

El acosado o víctima debe tener en cuenta que la intimidación es real y requiere una intervención inmediata y no debe pensar que no puede denunciar el acto considerándolo un “rito de paso” que hay que soportar como una conducta para ser aceptado socialmente, o que es una persona inferior y no tiene derecho a denunciarlo, por tener temor de una represalia por parte del acosador o su grupo, es decir, la intimidación debe ser denunciada para que se pueda intervenir de forma organizada. Y también que ningún grupo o estudiante deben ser marginados o difamados para promover otro grupo.

Para este último punto, es muy importante la conducta que desarrollamos los adultos. No debemos valorizar más las acciones de un niño o niña o de un grupo de niños ya que elogiando sus acciones físicas o intelectuales estamos reforzando este tipo de estereotipos y creando distancias entre ellos, aumentando la distancia de aquellos niños menos adaptados.

Características o conductas del espectador/observador

El acoso escolar no solamente tiene como protagonistas al agresor y a la víctima sino que siempre va acompañado de unos espectadores que respaldan el acoso por parte de la figura de poder.

Aun siendo simples espectadores, participan del acoso al ser observadores del mismo, pudiendo ser pasivos o activos. Pasivos hace referencia a niños o niñas que prefieren no intervenir pero contemplan el acoso sin ser parte del mismo. Para ellos, se vuelve cotidiano que un agresor acose a uno de sus compañeros en específico y no hacen nada, ni siquiera son capaces de comunicarlo a ninguna figura adulta del personal del centro educativo.

Y los observadores activos son los que intervienen como espectadores activos o compinches, serían aquellos que secundan al agresor al ser sus amigos y se vuelven parte del acoso.

Sin embargo, no pueden ser considerados los agresores, aunque lo sean en algún grado menor, debido a que quien encabeza el acoso es el cerebro de la acción.

También los participantes pueden ser defensores, los que en ocasiones ayudan a la víctima, o reforzadores, aquellos que observan el acoso sin hacer nada pero sí provocan la acción con su actitud.

Los espectadores, tanto activos como pasivos, están aprendiendo que la violencia es natural y que forma parte de su entorno, corren el riesgo de insensibilizarse ante las agresiones cotidianas y de no reaccionar ante las situaciones de injusticia, lo que originará una tendencia cada vez mayor a observar e incluso justificar las agresiones.

Muchos de los alumnos son reacios y temerosos a informar de las situaciones de abuso por miedo a ser incluido dentro del círculo de victimización y convertirse también en blanco de agresiones.

En este sentido, es importante que las familias trabajemos con nuestro hijo o hija para desarrollar la habilidad y el coraje de informar en caso de observar o conocer situaciones de acoso o intimidación. Explicarles que un espectador que no informa del

acoso que sufre algún compañero puede convertirse en parte de la conducta de acoso.

7.- Indicadores y consecuencias del acoso escolar.

Todos los protagonistas del proceso de acoso escolar sufren alguna consecuencia en alguna medida, es decir, todas las personas que están involucradas, ya sean de manera activa o pasiva en un proceso de acoso, son víctimas de este proceso. Los acosadores, los espectadores y, por supuesto, las víctimas directas son las que más secuelas negativas sufrirán tanto físicas como emocionales y psicológicas.

• Consecuencias para la víctima.

El acoso escolar, al igual que otras formas de maltrato psicológico, deja secuelas por estrés postraumático. Investigaciones científicas realizadas sobre el estrés humano sugieren que las víctimas de acoso escolar son más vulnerables a padecer problemas de conducta, como trastorno por estrés postraumático, depresión y trastornos del ánimo a medida que pasan los años.

Cuando los sentimientos del niño o niña no están siendo bien encauzados y se quedan sin resolver, pueden desarrollarse modificaciones en su comportamiento diario y rutinario como insomnio, pérdida de apetito, ataques de ira, etc.

Es común que el niño víctima viva aterrorizado con la idea de asistir a la escuela y, por ello, intenta aparentar estar enfermo en la mañana, o pueden aparecer síntomas psicósomáticos como vómitos, dolores abdominales o de cabeza sin causa aparente, o puede cambiar de camino para ir al centro.

En definitiva, este niño puede mostrarse muy nervioso, triste y solitario en su vida cotidiana.

También se desarrollan modificaciones más profundas de índole psicológico y emocional, como la pérdida y destrucción de su autoestima y la confianza en sí mismos, llegando a estados depresivos o de permanente ansiedad social al generarse situaciones de inadaptación, y de índole escolar y cognitivo, al observarse una disminución del rendimiento académico.

Es muy importante que padres y madres estemos muy atentos a cualquier cambio de actitud, comportamiento o conducta con respeto a su rutina diaria por parte de nuestro hijo o hija. Algunas de los indicadores más fácilmente observables pueden ser:

- Presencia de lesiones físicas.
- Pérdida o rotura de pertenencias.
- Insomnio.
- Llanto inmotivado y frecuente.
- Cambios de humor muy acusados.
- Tristeza o síntomas de depresión.
- Pasar mucho tiempo sólo y no salir con amigos.
- El aumento de la pasividad o la retirada.
- Cambio repentino en la forma en que el niño habla - llamándose a sí mismo un perdedor o llamando idiota a un ex amigo.
- Descenso en su rendimiento escolar.
- Miedo a ir al centro escolar, o poner excusas para faltar de forma recurrente.

Debemos tener en cuenta también que muchos de estos síntomas pueden darse de forma aislada en el periodo de la adolescencia, por lo que debemos observar con calma y método antes de sacar conclusiones precipitadas.

• **Consecuencias para el espectador/a**

A la mayoría de los espectadores no les gusta ser testigo de como otra persona está siendo intimidada. La observación de una agresión coloca a la persona en un estado psicológico incómodo conocido como “disonancia cognitiva”; disonancia porque uno presencia una acción moralmente repudiada y, al mismo tiempo, no hace nada al respecto.

La disonancia cognitiva se produce cuando nuestras acciones no coinciden con el código interno de ética y moral.

La consecuencia que sufren los espectadores es la posibilidad de llegar a insensibilizarse ante otros acosos o agresiones y a aprender a no reaccionar ante las injusticias.

• **Consecuencia para el agresor/a**

Para los agresores, acosar puede convertirse en su forma de conseguir sus objetivos incluso en la edad adulta, por lo que pueden tener dificultades para establecer relaciones positivas en el futuro.

8.- Prevención positiva y resolución de conflictos.

En primer lugar, es conveniente comenzar a tratar el tema del acoso escolar o maltrato entre iguales de forma positiva.

El conflicto forma parte de la vida cotidiana, todos y todas nos enfrentamos diariamente a situaciones que no nos gustan a las que debemos enfrentarnos.

Convivir y tener conflictos por diferencias de conductas o de opiniones son temas paralelos. Por eso, es fundamental que las familias y los centros escolares abordemos el tema de cómo enfrentarse a los conflictos en nuestros planteamientos educativos.

Para mejorar la convivencia educativa y prevenir la violencia, es preciso construir posibles vías para resolver conflictos; es decir, pensando, dialogando y negociando. Un posible método de resolución de conflictos se desarrolla en los siguientes pasos:

- Definir adecuadamente el conflicto.
- Establecer cuáles son los objetivos y ordenarlos según su importancia.
- Diseñar las posibles soluciones al conflicto.
- Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo.
- Llevar a la práctica la solución elegida.

Valorar los resultados obtenidos y, si no son los deseados, repetir todo el procedimiento para tratar de mejorarlos.

Una buena idea puede ser la de ir escribiendo las distintas fases del proceso, para facilitar su realización. En los programas de prevención de la violencia escolar que se están desarrollando en los últimos tiempos, se incluyen la mediación y la negociación como métodos de resolución de conflictos sin violencia.

En la implementación de programas de convivencia es importante resaltar que, para desarrollar programas o planes de prevención, es importante conocer el funcionamiento intrínseco de cada centro educativo y de las peculiaridades de su alumnado y debe tener en cuenta que no se puede trabajar sobre un solo plano sino que se estudian y observan diferentes frentes donde los protagonistas se relacionan. Y aquí la familia tiene un papel relevante e importantísimo.

Padres y madres somos responsables de la educación y transmisión de valores, de la toma de conciencia de sus derechos pero también obligaciones, del aprendizaje del respeto a los demás y a sus diferencias ya sean ideologías o personales. Para ello, padres y madres debemos ser firmes y poner límites, éstos les ayudaran a ir diferenciando a lo largo de su desarrollo las conductas y comportamientos positivos de los negativos.

Parece que hoy día tenemos miedo de poner límites, pero es la ausencia de límites lo realmente perjudicial, si los hijos e hijas no aceptan ciertas normas básicas en un futuro su índice de tolerancia a la frustración y aceptación de las diferencias será pésimo. Por ejemplo, padres y madres somos los responsables de permitir ver a los hijos e hijas ciertos programas de televisión, películas en cine, juegos de videoconsolas, etc. sin que medie nuestra opinión crítica sobre ellos, sin que hayamos establecido un diálogo sobre esos temas con nuestros hijos e hijas. Las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, en los medios de comunicación han facilitado la exposición a la violencia sin filtros ni comentarios posteriores que les ayuden a entender los comportamientos agresivos que observan, ya que parece que la violencia está justificada en la sociedad en la que dichas circunstancias se producen.

También es importante que nos preocupemos por conocer a los amigos de nuestros hijos e hijas para evitar que se integren en pandillas identificadas con la violencia, es decir, las familias somos también responsables de acercar a los hijos e hijas hacia los modelos sociales positivos y solidarios introduciéndolos en contextos de ocio y de grupos de pertenencia constructivos donde se crean ambientes que prioricen los valores democráticos, de tolerancia a la diferencia, de la equidad, entre otros.

Los programas de prevención están desarrollados para trabajar sobre los diferentes estamentos que configuran una comunidad escolar (alumnado, profesorado, centro educativo, familias, ONGS, etc.). Vamos a identificar algunos aspectos que influyen sobre cada estamento.

• Alumnado

Los alumnos y alumnas deben saber y entender que deben contarles a sus padres y madres las acciones de intimidación y de acoso escolar que están sufriendo en el centro por parte de algún compañero o compañera. Deben saber que no van a sufrir ninguna represalia ni repercusión por denunciar los actos del acosador. Los acosados deben tener la certeza y confianza de que van a ser escuchados y que se les va a creer cuando lo cuenten.

• **Profesorado**

Uno de los puntos importantes dentro del programa de prevención de acoso escolar es la formación del profesorado para saber cómo enfrentarse a estas situaciones y conocer estrategias de resolución de conflictos y mediación en las clases y en general en el centro educativo.

• **Familias**

Padres y madres a su vez debemos conocer qué programas existen en el centro con respecto a la prevención en caso de acoso escolar y cuál es su política de actuación. Asimismo, debemos colaborar estrechamente con el centro en caso de que nuestro hijo o hija esté involucrado en alguna acción de acoso escolar, independientemente del papel que juega en el mismo.

Las familias debemos informar inmediatamente a la dirección del centro educativo en caso de que nuestro hijo o hija nos comunique cualquier acción de acoso que está ocurriendo en el centro, para poder iniciar los protocolos y trámites necesarios.

• **Centro educativo**

La dirección del centro educativo deberá informar a las familias de una manera u otra de las políticas de actuación e intervención en los casos de acoso escolar.

9.- ¿Qué podemos hacer padres y madres?

Nuestros hijos e hijas deben ser seguros emocionalmente y físicamente. Debemos enseñarles a hacer frente a los signos de intimidación o acoso en su estado inicial, antes de que el comportamiento y la agresión empeoren, inculcándoles la importancia del compañerismo, la solidaridad, el apoyo, la ayuda, enseñándoles a ser asertivos sin ser agresivos en la defensa de sus ideas frente a una acción o conducta de un igual. Además, los niños y niñas necesitan entender lo importante que es informar de una acción de acoso o intimidación.

A).- Escuchar atentamente a nuestro hijo o hija

Los niños pequeños pueden ser reacios a informar sobre la intimidación, o incluso no reconocerlo. Pueden pensar que van a sufrir represalias si se lo dicen a algún adulto, que el problema no es tan grave, que es parte de la vida, que puedan manejar el problema por sí mismos, que no quieren ser identificados como “chivatos” ya que eso podría empeorar la situación.

Creen que, incluso con la ayuda de sus padres u otro adulto, no se les puede proteger. También llegan a pensar que el hecho de que le acosen o le intimiden es su

culpa. Los niños solo podrán hablar acerca de la intimidación cuando tienen absoluta certeza de que van a ser escuchados.

Tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a mantenerse a salvo?
- ¿Mi hijo/a necesita ayuda para dejar de intimidar a otros?
- ¿Qué información necesito?
- ¿Quién tiene la responsabilidad de actuar?
- ¿Dónde puedo ir a buscar información?

B).- Decidir cómo podemos ayudar.

La intervención es vital. Cómo se interviene es muy importante. Cuando hablemos con nuestro hijo o hija acerca de un incidente, explicar que los conceptos de “delatar”, “chismes” y “soplón”, “chivato”, “chiva”, “Nena”, “quejita”, son etiquetas negativas que pueden utilizarse para disuadir a los niños de informar sobre una acción agresiva o acoso. Hay que tener valor para informar. Las informaciones se realizan para ayudar a mantener a alguien seguro, a alguien que está siendo intimidado y que está siendo víctima de acoso escolar.

C).- Trabajar con la escuela.

Si nuestro hijo o hija es la víctima de acoso en el centro, el trabajo conjunto entre familias y centro es imprescindible a la hora de buscar una resolución positiva del problema.

Ante indicios de acoso, en primer lugar ponernos en contacto con el tutor o docente y con el director e informar de lo que nuestro hijo o hija nos ha contado, de sus miedos y las acciones que ha sufrido por un igual en el centro.

Mientras se busca una solución positiva, debemos tener en cuenta una serie de aspectos como mantener la seguridad de nuestro hijo.

Es importante que conozcamos qué recursos y servicios están disponibles en el centro desde el punto de vista de apoyo psicológico o emocional, en caso de que fuese necesario.

D).- Utilizar los procedimientos adecuados.

Conocer los programas, planes y procedimientos de nuestro centro educativo, y que puede ayudar a entender lo que es apropiado para nuestro hijo o hija en estas circunstancias.

Cada centro escolar debe contar con estos programas de prevención y actuación para hacer frente a los casos de acoso escolar. Estos programas y planes constituyen el marco básico para la construcción de un centro educativo o comunidad donde se

hace referencia al desarrollo de valores como la dignidad, el respeto y la comprensión de todas las personas dentro de la comunidad.

10.- Lo que los padres y madres necesitamos saber: derechos y responsabilidades.

Derechos y responsabilidades básicos de los padres, madres y tutores

- Tienen el derecho y la responsabilidad de asegurar que a su hijo o hija se le trate bien en la escuela y que se comporte de la misma manera.
- Tienen el derecho a ser informados de la asistencia de su hijo, de su comportamiento, y el progreso en la escuela.
- Tienen el derecho de conocer todos los expedientes de su hijo en base a su comportamiento.
- Tienen derecho a la información sobre ayudas que pueden beneficiar a su hijo referente al acoso escolar.
- Puede consultar con el profesor o director la ayuda pertinente.

Derechos y responsabilidades de los alumnos y alumnas.

- Tienen el derecho a participar en el proyecto anti-bullying instituido por parte del centro escolar.
- Tienen la responsabilidad de cumplir con las normas y los códigos de conducta del centro, los programas y planes de prevención y solución de conflictos y demás.
- Puede ser acreedores de una llamada de atención de manera verbal y posteriormente por escrito referido a su conducta.

Otros derechos que se aplican a los alumnos y alumnas.

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a estar libre de abuso y el abandono.
- El derecho a ser informados de sus derechos y cómo acceder a ellos.
- El derecho a ser oído y a ser considerado su punto de vista.
- El derecho a la información sobre las decisiones que les afectan.

- Tienen la responsabilidad de cooperar con sus compañeros en lograr el objetivo de una escuela libre de violencia donde se puede aprender y desarrollarse, construir sus conocimientos y lograr los aprendizajes esperados.
- Tienen la responsabilidad de que respeten los derechos de los otros.

11.- Gestiones inmediatas que pueden ayudar en caso de acoso.

Ante una situación de acoso descrita por nuestro hijo o hija es muy útil que tomemos nota de:

- Los detalles del incidente en las palabras de nuestro hijo e hija.
- Posibles fuentes de información.
- Indicar claramente cuál es el problema (para ayudar a comunicar su queja).
- Hablar con nuestro hijo o hija y hacer una listas de ideas sobre posibles soluciones al problema.

12.-La función del centro escolar y del Consejo Escolar.

Los programas de convivencia y los planes y las normas que ponen en marcha cada centro educativo son particulares de cada centro y deben adaptarse a las características de su alumnado.

Además, no debe ser solo el centro como institución quien deba enfrentarse a los problemas de acoso escolar, sino que debe tratarse de un trabajo conjunto entre la administración pertinente, personal docente y no docente, familias y también el propio alumnado, en todos sus niveles.

Todos debemos trabajar juntos para construir y mantener una escuela segura, basada en la justicia, el respeto y compañerismo. A través de cursos de formación para familias, charlas informativas, coloquios, mesas redondas, etc., las asociaciones de padres y madres de familias (APMF) deben promocionar la sensibilización, información y formación de las familias sobre el tema del acoso y las relaciones entre iguales.

Asimismo, la APMF debe estar atenta a qué programas de convivencia está llevando a cabo el centro y si realmente están siendo llevados a la práctica.

Por su parte, las familias debemos estar atentas a problemas relacionados con la educación de nuestros hijos e hijas pero también debemos preocuparnos por aprender

y conocer el problema y los temas relacionados con el acoso escolar, viendo qué posturas deberíamos adoptar y qué conductas deberíamos inculcar en nuestros hijos e hijas para evitar que lleguen a ser acosadores, víctimas o espectadores.

Una manera eficaz en la que padres y madres podemos contribuir en la seguridad de nuestros hijos e hijas es a través de la participación en el AMPA del centro y su implicación, a través de la misma, en el consejo de participación social.

Para desarrollar un programa de convivencia, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿En qué medida alumnado, profesorado, administradores, personal de apoyo, familias y visitantes se sienten bienvenidos y cuidados en el centro escolar?
- ¿Cuál es el código de conducta y el plan de convivencia para el alumnado? ¿Y para los adultos, el personal, voluntarios?
- ¿Todos los integrantes del centro conocen los códigos de conducta y el plan de convivencia?
- ¿El ambiente del centro es seguro para desarrollarse como personas plenas y felices, independientemente de su sexo, raza, idioma, nivel de riqueza, u orientación sexual?
- ¿Existe un comportamiento racista o intolerante en el centro por parte de los niños y niñas?
- ¿La homofobia es un problema de acoso en el centro?
- ¿Cómo demuestra el centro respeto a la diversidad?
- ¿Qué incidentes de acoso escolar se han producido en el último año? ¿Y en los últimos dos años?
- ¿Cómo fueron esos incidentes, fueron registrados y dirigidos?
- ¿Qué seguimiento se llevó a cabo?
- ¿Se tocan aspectos sociales en el centro educativo al alumnado en temas relacionadas con prevención a la intimidación y el acoso y conductas o habilidades en caso de intervenir cuando el acoso se produce?

- ¿Qué oportunidades ofrece la escuela para el profesorado, alumnado, familias, y otros miembros de la comunidad a reunirse para discutir iniciativas y respuestas ante el acoso?
- ¿Son eficaces las iniciativas que lleva a cabo el centro educativo?
- ¿Cuál es el plan de actuación en el centro y el proceso de intervención?

¿Hay un incidente de acoso? ¿De qué manera y con qué rapidez, familias y alumnado han sido informados y han formado parte de la solución?

13. Referencias y bibliografía.

TORRES, A.: “Mejorando la convivencia en los centros”. Consejería de Educación. Murcia.

AGUIAR, N. y BRETO, C.: “La escuela, un lugar para aprender a vivir. Experiencias de trabajo cooperativo en el aula”. M.E.C., CIDE. 2005.

ORTEGA, R.: “La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla. Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras”. CEJA, 2003.

“Actividades y Materiales sobre Convivencia y Maltrato entre compañeros”. IX Congreso Estatal de Maltrato Infantil. Valladolid, 2008.

DÍAZ-AGUADO, M.J.: “Convivencia escolar y prevención de la violencia”. INJUVE y CNICE (web).

“¿Lo vas a consentir? Maltrato cero. Orientaciones sobre el acoso escolar”. Asturias, 2006.

“Educación Integral de la sexualidad” Formación para maestras y maestros de Educación Básica. Manual de preescolar.SEP. 2012.

“Educación Integral de la sexualidad” Formación para maestras y maestros de Educación Básica. Estrategias didácticas. Manual de primaria.SEP. 2012.

“Educación Integral de la sexualidad” Formación para maestras y maestros de Educación Básica. Manual de secundaria.SEP. 2012.

COBO, Paloma y TELLO, Romeo “ Bullying en México” Conductas violentas en niños y adolescentes. México D.F. 2008.

OÑATE, A y PIÑUEL, I “ Violencia y acoso escolar en alumnos de primaria”. ESO y Bachiller. Madrid 2005.

SUBIJANA, I. J, “El acoso escolar, un apunte victimiológico ” Revista electrónica de ciencia penal y criminología.

TERUEL, Romero Jerónima. “Estrategias para prevenir el bullying en las aulas”

HARRIS Sandra. “El acoso en la escuela”

SERRATE, Rosa “ Acoso escolar”

BARRI, Ferrán. “SOS bullying, prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia”

VOORS, William. “El acoso escolar”.

PIÑUEL, Iñaki. “Bullying. El acoso escolar”.

HARRIS, Sandra. y F. Petrie Garth. “ El acoso en la Escuela”.