



ENTENDER Y AFRONTAR EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING

Definición de acoso escolar

El bullying consiste en un maltrato psicológico, verbal o físico producido entre alumnos de nivel escolar, que se suele producir tanto en el aula como a través de Internet y las redes sociales (ciberacoso) y que se mantiene a lo largo del tiempo. El acosador suele requerir del silencio, la indiferencia o la colaboración de otros niños de la clase y es considerado un tipo extremo de violencia escolar.

Inicialmente, el acoso escolar fue estudiado por el psicólogo Dan Olweus, en Noruega, a raíz del suicidio de tres niños en 1982. Desde entonces se ha convertido en un tema de interés y está siendo ampliamente estudiado, elaborándose varios programas de prevención que ya están en funcionamiento en varios países de Europa.

El maltrato emocional o físico se suele dirigir hacia el que se percibe como menos poderoso, ya sea porque de hecho existe desigualdad entre víctima y agresor o porque este último actúa de forma grupal, lo que le hace superior psicológica o físicamente. El deseo de infligir daño por el agresor se vuelve obsesivo y se alimenta del placer que experimenta al hacer daño a alguien vulnerable. El acosador, además, no suele experimentar culpa y se comporta de manera agresiva con la víctima de forma repetitiva.



Centro Psicológico Gran Vía

Tipos de bullying

En este apartado, vamos a centrarnos en acotar los diferentes tipos de acoso escolar para poder profundizar en su comprensión. Las modalidades más habituales en las que se presenta el bullying, como cualquier tipo de maltrato son las siguientes:

- Físico: maltrato que tiene la agresión física como componente principal (Ej. patadas, pellizcos, puñetazos, empujones, zancadillas...)
- Verbal: suele estar basado en insultos o sobrenombres (motes) realizados generalmente en público y haciendo hincapié en las incapacidades, inseguridades o discapacidades de la víctima.
- Psicológico: este aspecto forma parte de todas las modalidades de maltrato, y se dirige a minar la autoestima de la víctima y hacer que crezcan sus temores e inseguridades.
- Social: está orientado a fomentar la exclusión de la víctima con respecto al grupo, haciendo partícipes de esta acción a otros individuos para potenciar el aislamiento.
- Cyberbullying: el uso de tecnologías como internet y las redes sociales para molestar, amenazar, humillar o acosar a la víctima.

Además de estas variaciones mencionadas hasta ahora, se han desarrollado varias clasificaciones de los tipos de acoso escolar, pero en las líneas siguientes nos vamos a centrar en la presentada por los profesores Piñuel y Zabala y Oñate:

- Bloqueo Social: acciones por parte del agresor que buscan bloquear socialmente a la víctima produciendo aislamiento social y marginación. Esto se consigue mediante la imposición de prohibiciones como las de



Centro Psicológico Gran Vía

hablar o comunicarse con otros miembros del grupo, o de jugar, tanto dirigidas a la víctima, como a los compañeros (para que estos dejen de relacionarse con el niño excluido). La consecuencia suele ser una quiebra de la red social de apoyo del niño. Es muy difícil de combatir porque no deja huella y en ocasiones ni la víctima sabe identificarlo con claridad.

- Hostigamiento: tiene como características una serie de manifestaciones de desprecio, burla, falta de respeto, crueldad y desconsideración por la dignidad de la víctima.
- Manipulación social: pretende distorsionar la imagen social del niño de modo que el resto del grupo se ponga en su contra, utilizando todo lo que hace o dice para cargar contra él y presentarle de forma muy negativa ante los demás. Esto genera que otros compañeros se unan a la agresión de la víctima o la crean merecedora de la misma.
- Coacción: se trata de someter la voluntad del niño de modo que puedan ejercer un dominio que hace que el grupo perciba al agresor como poderoso. Puede incluirse en este apartado abusos o vejaciones de tipo sexual silenciadas por miedo a represalias.
- Exclusión social: se trata a la víctima como si no existiese, o se impide la participación en juegos o su expresión, consiguiendo aislarlo del resto del grupo de iguales.
- Intimidación: busca por definición inducir el miedo en la víctima, consumiéndola emocionalmente y amedrentándola mediante una acción intimidatoria, el hostigamiento físico e incluso el acoso a la salida del centro escolar.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Agresiones y amenazas a la integridad: incluyen la extorsión o la amenaza contra la integridad física del menor o de su familia con la intención de lograr amilanarlo.

Los participantes

Los principales sujetos activos dentro de un escenario de Bullying o acoso escolar son el agresor, la víctima y los observadores (compañeros de clase). A continuación vamos a describir brevemente cada uno de ellos:

Víctima

Se trata de un perfil que presenta baja autoestima e inseguridad, y se puede reconocer como un niño tímido, tranquilo, cauto y sensible. A veces puede existir un cierto nivel de sobreprotección paterna a estos niños que puede resultar en dependencia y apego al hogar.

Los síntomas de alarma que pueden hacernos saber que estamos ante un niño víctima de acoso escolar podrían ser faltas de asistencia a clase con una recurrencia superior a la habitual, dificultad para mantener la concentración, aislamiento con respecto al grupo, ideas suicidas o intentos de suicidio, miedo a estar sólo, síntomas físicos de ansiedad (palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, por ejemplo), síntomas psicológicos y emocionales (nerviosismo, pesimismo, tensión, etc.), conductas de huida o evitación, deterioro en el rendimiento escolar, sentimientos de culpa y síntomas de depresión (por ejemplo, irritabilidad, apatía o insomnio).

Agresor

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

El acosador presenta normalmente algún tipo de psicopatología, si bien es cierto que esta no es una condición necesaria. Suele carecer de empatía y suele tener algún tipo de distorsión cognitiva que podría hacer que interprete su relación con los iguales como un conflicto o una agresión hacia sí mismo. No suele sentir culpabilidad y tiene bajo control de la ira, mostrando una autoestima normal y un cierto nivel de autosuficiencia.

En ocasiones, estos acosadores son más mayores que sus compañeros de clase (por ejemplo, por haber repetido curso), y no suelen estar bien integrados escolarmente. Pueden proceder de familias desestructuradas con poco contacto paterno y hogares en los que está presente un componente de violencia intrafamiliar.

Presentan agresividad verbal y física, impulsividad, y ejercen un abuso de poder y psicológico que se refleja en un lenguaje corporal y gestual de rechazo. Este comportamiento les puede llevar, en ocasiones, a aprender un modelo de relación con los demás que busca la aprobación y el reconocimiento mediante la exclusión y el menosprecio de otros.

Espectadores

El acoso escolar a menudo produce en los que son testigos un contagio social que inhibe la ayuda hacia la víctima o incluso hace que ciertos miembros del grupo reaccionen contribuyendo también a dicho acoso. En este sentido, podemos clasificar a los espectadores en función de su grado de implicación en el acoso, como sigue:

- **Cómplices:** suelen ser amigos del agresor o seguidores del mismo y proporcionan ayuda directa para ejercer el maltrato (como por



Centro Psicológico Gran Vía

ejemplo, obstaculizando la huida de la víctima para que el agresor logre alcanzarla)

- **Reforzadores:** mediante a burlas, risas o comentarios aprobatorios, alientan e incitan a que se siga ejerciendo el acoso de la víctima, a pesar de que no contribuyen a él de forma física.
- **Observadores:** el comportamiento ante la situación de maltrato hacia la víctima es de silencio.
- **Defensores:** son aquellos espectadores que muestran su apoyo a la víctima ya sea en el momento en el que se produce la agresión o posteriormente.

Además, en algunas ocasiones puede llegar a producirse lo que se conoce como el mecanismo del chivo expiatorio, que trata de destruir a aquel miembro del grupo que se resiste a las acciones de la mayoría o es diferente al resto.

Consecuencias a corto y largo plazo

El acoso escolar, que como decimos puede abarcarse dentro del maltrato psicológico, tiene graves consecuencias en aquellos que participan en él y sus víctimas. Todas las personas involucradas sufrirán consecuencias a corto y largo plazo, desde la víctima hasta el agresor, pasando por los espectadores.

Para el niño que sufre de acoso escolar, se produce un grave deterioro de la autoestima, un desarrollo de problemas emocionales como la depresión y la ansiedad, y actitudes pasivas en general. Una de las consecuencias más claras en muchos casos puede ser el descenso del

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

rendimiento académico y en ocasiones el abandono escolar, como consecuencia de una falta de interés por los estudios a raíz de la situación de maltrato. En casos extremos, el niño puede llegar a presentar pensamientos suicidas e incluso intentos de suicidio.

Las víctimas pueden tener mayor riesgo a desarrollar Trastorno de estrés post traumático, Trastorno de la personalidad antisocial, depresión y otros trastornos de ansiedad en la edad adulta. Estas secuelas emocionales lo hacen uno de los problemas en la infancia que tienen un efecto más a largo plazo, llegando a mantener su influencia negativa en la vida y la salud mental de las víctimas más allá de una década después del acoso escolar.

Los agresores también presentan secuelas debido a su comportamiento violento e intimidatorio en sus relaciones sociales, lo que puede llevar al desarrollo de conductas delictivas. La dificultad que desarrollan para la tolerancia de la frustración complica la generación de relaciones nuevas más positivas para estos sujetos. Terminan comportándose de forma coercitiva con los demás, a través del poder, la amenaza y la violencia, ya que es el único tipo de relación que conocen.

En cuanto a los espectadores, las consecuencias de presenciar el acoso a la víctima son el desarrollo de un cierto nivel de desensibilización hacia la violencia que hace que sean, en el futuro, más tolerantes a ella, y menos capaces de actuar a favor del niño que sufre el acoso escolar, o de otras víctimas con las que pueda encontrarse ya en la adultez.

Cómo actuar ante el acoso escolar

Como hemos puesto de manifiesto en las líneas anteriores, el bullying es un asunto sumamente complejo que requiere una intervención simultánea

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

sobre diversos agentes para su consecución positiva. Estos agentes pueden ser de tipo individual, familiar y social.

En cuanto a la prevención, se considera que la educación por parte de los padres en valores democráticos (no autoritarios) podría ayudar a evitar esta situación. Además se plantea la necesidad de hacer conscientes a los sujetos participantes de que esta es una situación que debe ser denunciada no sólo por la víctima.

Resulta fundamental que los padres de las víctimas de acoso escolar, se comuniquen con sus hijos y les escuchen, manteniendo la calma en todo momento. Suele ser muy frecuente que los padres sean los últimos en enterarse de la situación que está viviendo su hijo, por lo que deben estar atentos a cambios repentinos en su comportamiento, como por ejemplo, irritabilidad, tristeza, miedo a ir al colegio, pesadillas, pérdida de apetito, dolores de cabeza o de estómago, y cualquier cosa que se salga de lo habitual en cada niño concreto. Además, si el niño apareciese en cualquier momento con alguna herida, un rasguño o se observase el deterioro de su material escolar, deberíamos considerarlo como una posible señal de alarma.

Dentro del papel de los padres en la resolución del bullying, estaría la importancia de reforzar la autoestima del niño y el señalar que no debería sentirse culpable porque no tiene culpa alguna de lo que le está sucediendo. Sería bueno potenciar la generación de nuevas relaciones sociales en la vida del niño, dentro o fuera del colegio. Se debe recomendar al niño que no responda a las agresiones y que si tiene pruebas o mensajes (en caso de cyberbullying), debería conservarlos dentro de lo posible.

La implicación del personal docente de la escuela resulta fundamental para la resolución del problema de acoso escolar. En ocasiones puede resultar difícil identificar el problema, sobre todo porque a veces no ocurre

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

delante de los profesores. Es por esto que es importante, como medida de prevención, vigilar entornos donde suele suceder como por ejemplo los patios y los baños. Es importante abrir vías de comunicación con los alumnos, para que a través de la confianza puedan ayudar a los niños a que se abran y cuenten lo que está sucediendo. No se debe en ningún momento minimizar las quejas o referencias al acoso escolar, ni señalar que son "cosas de niños".

Es necesario dotar a los alumnos de educación en valores y derechos, fomentando la empatía y la solidaridad, identificando los posibles estereotipos y haciéndolos frente, teniendo en cuenta que los alumnos van a ver la conducta del personal docente como un ejemplo a seguir. El profesor debe ser asertivo frente a una situación de acoso escolar, informando de la situación a la dirección del centro, y vigilando activamente los posibles escenarios de acoso, de cara a evitar posibles represalias por parte del agresor. Los profesores deben actuar con la mayor prontitud posible, con intervenciones individuales dirigidas a los agentes del problema pero sin actuar como mediadores, ya que la mediación no suele ser efectiva en situaciones de desequilibrio de poder como estas y puede llegar a acrecentar la intimidación hacia la víctima. A través de intervenciones grupales, los profesores deben trabajar con la totalidad de la clase para que esta situación sea rechazada por todos y se logre empatizar con la víctima. Además, es importante que no se obligue al niño a contar lo sucedido a diferentes personas, permitiéndole que elija él en quien quiere confiar.

Los testigos de el acoso escolar deben ser informados de que es normal que sientan miedo hacia la situación de bullying y que si no se sienten capaces de frenarla por sí mismos, lo mejor es que soliciten la ayuda de un adulto, recalcándoles que esto no es chivarse si no ayudar a un niño que lo necesita y que no merece que se le esté tratando así.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Con respecto al agresor, hay que fomentar que este se plantee porque necesita molestar o hacer daño a otro niño para sentirse bien. Es fundamental trabajar en el desarrollo de la empatía, haciéndole pensar sobre cómo se siente el otro niño cuando le acosa. Es importante el trabajo sobre las emociones y el control de la ira, enseñando al niño respuestas alternativas más adaptativas.

Resulta crucial asegurar a la víctima que la situación que está viviendo es intrínsecamente injusta. Es normal que se sienta culpable, triste, avergonzado y que tenga sentimientos de terror y miedo. Se debe asegurar al niño que no debe mantener la agresión en secreto y que debe transmitirla a un adulto que le genere confianza y también al personal docente del centro escolar. Antes y durante la resolución del problema, es importante que la víctima este acompañada en todo momento y evite ir a lugares problemáticos en los que exista más posibilidades de que se produzca la agresión. Además, resulta fundamental apoyar al niño en cuanto a la expresión emocional adecuada y el afrontamiento de la situación, evitando que responda a la violencia con agresión.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Bibliografía y páginas de consulta

<http://www.holaciudad.com/bullying-efectos-del-acoso-escolar-la-edad-adulta-n285031>

http://es.wikipedia.org/wiki/Acoso_escolar

http://www.savethechildren.es/acoso-escolar/docs/pautas_para_padres_y_madres_ante_el_acoso_escolar.pdf

http://www.savethechildren.es/acoso-escolar/docs/pautas_para_profesores_y_profesoras_ante_el_acoso_escolar.pdf

http://www.savethechildren.es/acoso-escolar/docs/pautas_para_ninos_y_ninas_ante_el_acoso_escolar.pdf

http://sicologiaeducativaitesusbullying.blogspot.com.es/p/consecuencias-victima-agresor-y_01.html

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39