

“SEÑALES EN EL AULA”

Acoso Escolar (Bullying)

El **Bullying** o acoso escolar es un fenómeno **creciente** en el mundo escolar. Es la **agresión, acoso, maltrato o intimidación hacia un niño o adolescente por parte de un compañero o grupo de compañeros**, ya sea de manera física o verbal, sintiéndose el niño o adolescente indefenso ante tales situaciones.

El bullying puede tomar **formas y circunstancias muy diferentes**. Muchas veces pasa desapercibido por padres y profesores. Las secuelas pueden ser irreversibles.

Los **datos** procedentes de 106 países muestran que los adolescentes entre 13 y 15 años, en 2016, refieren haber experimentado bullying entre el 7% y el 74%. Por ejemplo, Italia sitúa la incidencia en un 9%, mientras que Lituania se sitúa en un 52%. Es **indiferente para el sexo**, chicos y chicas están expuestos por igual.

En España se calcula que **uno de cada cuatro niños padece acoso escolar**, no existiendo diferencias en su ocurrencia entre los colegios privados, públicos o concertados. Distintas encuestas del Instituto de la Juventud (INJUVE) han demostrado que está mucho más presente en las escuelas de lo que parece. Un 90% de los alumnos afirman haber sido testigos de este tipo de conducta en su colegio y un 30% de ellos habrían participado en este fenómeno, ya fuera como víctimas o como agresores. En junio de 2015, España tuvo una incidencia de bullying del 9,3%, **siendo insultos directos, difusión de rumores e insultos indirectos** las señales que transmitían los alumnos afectados.

Durante el curso escolar 2013/2014, la Policía Nacional en España registró 316 denuncias relacionadas que incluían amenazas, lesiones, trato degradante y vejaciones. En noviembre de 2016 se registraron 1229 casos graves. Se calcula que sólo **uno de cada tres** menores se atreve a denunciar esta situación ante una figura de autoridad. La mayoría suelen sentirse avergonzados o tienen miedo de represalias por parte de sus compañeros.

Como hemos señalado, el bullying puede adoptar formas muy diversas.

- Desde un **perfil físico**, caracterizado por empujones, golpes o puñetazos a agresiones verbales que suelen resaltar los defectos físicos.
- En el **perfil psicológico**, los ataques hacia el niño o adolescente tratarían de menospreciar sus cualidades, mermar su autoestima y aislar al niño del resto de compañeros.

Todo esto tiene consecuencias a **nivel cognitivo, personal, familiar y académico** graves en el niño o adolescente. La gravedad de las mismas depende en gran medida del tiempo que dure el acoso. Los lugares donde se produce bullying son el aula, los pasillos del centro escolar, el patio y la entrada y salida del centro. También en auge, **a través de internet**.

SEÑALES	...en la clase
	...en el patio
	...en el comedor
	...en el trato personal
	...en las tutorías con la familia

A continuación, aparecen rasgos que son característicos del niño o adolescente que puede llegar a iniciar estas conductas:

○ Perfil del abusador

- Son niños y adolescentes **fuertes, impulsivos o agresivos** con quienes ellos perciben con mayor debilidad.
- Ejercer **agresividad** es su forma de reafirmar su personalidad y liderazgo en el grupo.
- Presentan muchas **dificultades para ponerse en lugar del otro y mostrar empatía**.

- **No identifican bien sus emociones.**
- **No saben regular sus emociones.**
- Imponen su poder haciendo uso de **amenazas, insultos, agresiones.**
- Cuando son adolescentes pueden llegar a consumir, de forma habitual, **drogas o alcohol.**
- Es necesario preguntar por el funcionamiento de la familia y buscar evidencias de **posible violencia en el entorno familiar y social.**

Señales en clase

El aula es un lugar idóneo para observar el **comportamiento y la actitud** de los niños y adolescentes y detectar posibles señales de que algo no está desarrollándose correctamente.

Las señales son:

- Aspecto físico: Los niños y adolescentes que sufren acoso experimentan **ansiedad**, lo que puede ocasionarles **cansancio, fatiga y somnolencia**. Es importante observar cambios que puedan producirse, sobre todo el cambio de ser muy activos a dejar de serlo. Pueden mostrar aspecto desaliñado, estar cabizbajos, morderse las uñas. Son solo algunos ejemplos.
- Conductas en clase: Los niños y adolescentes **dejan de participar e interactuar**, hablan bajo cuando se les pregunta. También pueden mostrarse muy inquietos y moverse mucho.
- Baja motivación y baja participación: Suele producirse un **retraimiento social**, en un intento de pasar desapercibido de sus compañeros. Mantienen una actitud indiferente y dejan de sentirse motivados por asignaturas y actividades que antes les resultaban gratificantes. En casos más graves, esta falta de motivación se debe a la **baja autoestima y a los sentimientos de desvalorización** que el niño o adolescente ha desarrollado.

Algo muy común en niños acosados es **no presentar los deberes o perder libros y cuadernos**. En ocasiones, los compañeros se los esconden o tiran y los niños prefieren callar a contar la verdad.

- Ausencias de clase y enfermedades: Con frecuencia **faltan a clase**, se quejan de dolores (muchas veces sin causa real) o vomitan antes de ir al colegio para tratar de evitar la asistencia al mismo. Por ello, es importante ante un niño o adolescente que **falta repetidas veces, ahondar en la causa** que subyace a esas ausencias.

- Se encuentra cansado y fatigado en clase.
- Con frecuencia, parece que está más concentrado en sus pensamientos que en las clases.
- Se muestra tenso y adquiere posturas forzadas (espalda, manos, piernas).
- Se muestra retraído.
- Manifiesta desinterés por las tareas.
- Se muestra inquieto y asustadizo.
- No trae los libros, tareas y cuadernos. Si se le pregunta cómo los ha perdido, no tiene explicación.
- No participa en clase y cuando lo hace, habla con voz baja.
- A menudo aparece con la ropa sucia o incluso rota, sin explicación para ello.
- Se encuentra nervioso e irritable.
- No se presentan voluntarios para asumir responsabilidades.
- Tiene una fuerte autocrítica.
- Tiene baja autoestima
- No mira a los ojos al hablar.
- Tiene notables ausencias del colegio.
- No le gusta hacer trabajos en grupo y no toma la iniciativa en los mismos.
- Se queja frecuentemente de dolores de tripa o cabeza.
- Suele vomitar antes de ir al colegio o durante las primeras horas que está allí.

Resulta especialmente importante **observar** el comportamiento del niño en dos situaciones:

- **Trabajos en grupo:** Realizar tareas en grupo o actividades cooperativas o incluso juegos por parejas resulta una buena ocasión para observar cómo se comporta y se siente el niño o adolescente en tales situaciones. Por lo general, van a tratar de evitar la realización de esas tareas, no les gusta y suelen mantenerse callados y dóciles. Además, los compañeros suelen mandarles hacer las tareas menos gratificantes del trabajo.
- **Asumir responsabilidades:** Con frecuencia, los niños que sufren acoso prefieren mantener un perfil bajo entre los compañeros y cuando se les pide asumir algún tipo de responsabilidad como ser delegado o responsable de material suelen negarse.

Señales en el trato con los compañeros

Cuando se trata de acoso escolar la **observación** es clave. Entornos como el **patio, las filas o los pasillos** son enclaves privilegiados dónde observar el comportamiento. Por lo general, los niños o adolescentes que son acosados suelen estar solos y tener pocos o casi ningún amigo y, si se acerca algún compañero puede que dude o sienta temor.

En edades tempranas, sobre todo en la etapa Primaria, los niños y preadolescentes no suelen tener nadie con quien jugar y no son elegidos para formar parte de equipos en ningún juego. Cuando los niños son más pequeños, puede parecer que prefieran jugar solos, pero es importante observar si detrás de este aislamiento propio, no se esconde ningún tipo de rechazo.

Otro aspecto que es importante observar es la actitud del niño antes de ir al patio y a la vuelta. Es de esperar que estos niños sean los últimos en salir y no les atraiga tanto la idea de salir a jugar como es esperable para su edad. Además, **su nerviosismo y agitación puede incrementarse en momentos previos**, dónde aumenta mucho la tensión del niño.

A la subida del patio, tenemos que observar cómo está, si se muestra triste, desanimado, si tiene algún signo de violencia física o de haber llorado.

Cuando son adolescentes tratan de evitar ser vistos por sus iguales y que pueda comenzar un episodio de acoso, por lo que es frecuente encontrarlos merodeando por los pasillos del colegio o zonas poco transitadas. Una de las respuestas ante el miedo es la huida.

Por tanto, es importante **observar el comportamiento y la reacción del niño antes, durante y después de los recreos.**

Algunas señales que podemos encontrar son:

- Tarda en salir al recreo y se queda recogiendo el pupitre o perdiendo el tiempo.
- Se muestra nervioso e inquieto un poco antes de la hora del patio.
- Con frecuencia, está jugando solo y cuando se les pregunta, tienden a negarlo.
- No es invitado a los cumpleaños de la clase.
- Es el último en ser elegido para un equipo o juego.
- Pierden su merienda o almuerzo sin explicación alguna.
- Se les encuentra merodeando en el pasillo, en el baño o en alguna zona no habitual en los descansos.
- Es objeto de peleas o burlas en el patio.
- Vuelve del recreo con la ropa sucia o roturas en ella.
- Parece aliviado al volver a clase.
- Vuelve triste, abatido e incluso parece que ha estado llorando.
- Vuelve a clase con golpes o rasguños que antes no tenía.

Señales en la tutoría individual

Una vez que se ha detectado señales ya citadas tanto en el aula como en el trato con los compañeros, la **tutoría individual** con el niño puede ser un buen lugar para explorar determinados cambios en áreas de su vida que puedan alertarnos de un posible acoso. Algunas de los aspectos que tenemos que observar son:

- Percepción de sí mismos: Los niños y adolescentes acosados suelen tener síntomas de baja autoestima y desvalorización. **Les cuesta mucho aceptar halagos y reconocer las cosas que hacen bien.** Es importante que, si el niño ha faltado varias veces a clase,

tratemos de averiguar el motivo por el que lo ha hecho. También tenemos que valorar su aspecto físico y en caso de que haya lesiones, preguntarle por ellas.

- Pérdida de intereses y gustos: Por lo general, los niños y adolescentes que padecen acoso se encuentran **desmotivados y suelen perder el interés por actividades que antes les resultaban muy placenteras**. En este sentido si el cambio se produce durante el curso, podemos preguntarle al niño por actividades que sabemos que antes le gustaban; y si pensamos que esta situación viene de cursos anteriores, es bueno preguntar a tutores anteriores del niño.
- Percepción de sus compañeros: Es bueno conocer cómo se siente el niño con respecto a sus compañeros, quiénes son aquellos compañeros a los que estima más y menos. No es recomendable hacer estas preguntas de manera directa, se puede explorar a través de preguntas del tipo: *¿a qué cumpleaños de clase te gustaría ir?, ¿con qué personas te gustaría jugar a un juego?, ¿con qué compañero no querrías hacer un trabajo?...*

Algunas señales que podemos encontrar son:

No mira a los ojos al hablar.

Tiene baja autoestima.

Al hablar de sí mismo, se critica en exceso.

Tiene dificultad para hablar de sus cualidades.

Le cuesta aceptar halagos.

Muestra un abandono físico y poco interés por su apariencia.

Al hablar de sus relaciones con los demás, se pone a la defensiva o llora.

No muestra interés por casi ninguna actividad, incluso con las que antes disfrutaba.

Puede parecer frío y distante.

Señales en la tutoría con las familias

En caso de que tengamos sospecha de que un alumno puede estar sufriendo acoso es fundamental tratar de conocer más las actitudes que tiene en casa. Es bueno hablar con los padres de aspectos relacionados con las **rutinas de sueño o alimentación** de su hijo y ver si ha habido **cambios** en el último tiempo, si presenta pesadillas o si come más o menos de lo que solía hacer.

También es **importante observar qué actitudes tiene el alumno ante el colegio, si le cuesta ir, si se queja de dolores por la mañana o si llora o pide a los padres no ir.**

Es positivo abordar temas como el estado de ánimo del alumno, la existencia de posibles conductas disruptivas en casa o la aparición de fobias y miedos que antes no existían.

Le cuesta ir al colegio por las mañanas.

Tiene cambios de humor o está irritable.

Apetito cambiado (come más o menos de lo que debería)

Tiene pesadillas.

Suele llegar muy cansado del colegio.

Tiene conductas disruptivas en casa.

Se queja de dolores de cabeza o tripa sin causa aparente.

Está ausente.

Se muestra pasivo.

Ha desarrollado algún tipo de miedo.

No habla de sus amigos.

Pierde las cosas o aparece con la ropa rota.

Señales en el comedor

Al igual que el patio, el comedor es un buen lugar para observar la conducta del niño con sus iguales, pero además nos permite observar los **patrones de alimentación del niño**, lo que, en el caso del bullying, es importante. Diversas investigaciones parecen **señalar que los niños acosados suelen comer muy poco en el colegio, pero, sin embargo, llegan a casa con mucha hambre**. Por ello, es importante obtener esta información y compararla con la aportada con los padres en la tutoría.

Herramientas para explorar

Para niños:

- Crear **dinámicas de grupo** orientadas a trabajar en grupo, entre todos.
- “Copa de los deseos” con preguntas tipo *¿Qué os gustaría cambiar del colegio? ¿Y de la clase? ¿Y de tus compañeros?*
- “Caja de los secretos”: respuesta a preguntas de forma anónima *¿qué cambiarías del colegio? ¿Qué cambiarías de la clase? ¿Y de tus compañeros?*

Para adolescentes:

- **Sociograma.**
- “¿Qué sabemos del Bullying?”: trabajo reflexivo individual con preguntas abiertas anónimas a todos: *¿Qué es el bullying? ¿He visto alguna situación que lo defina? ¿Actualmente crees que pasa en el colegio/instituto?*
- “¿Qué sabemos del bullying? Dialoguemos”. Herramienta similar a la anterior, pero en este caso en grupo. Haciendo grupos aleatorios, se da respuesta a las preguntas realizadas. El profesor mientras observa las dinámicas, ya que se está “caldeando el ambiente”. El objetivo es solucionar posibles conflictos.
- “Fotografiemos el bullying”: Se les pide que traigan a clase alguna foto real o dibujo hecho por ellos para que lo ejemplifiquen.
- “Obra teatral sobre el bullying”: Se define una situación de bullying y se asignan diferentes roles a los alumnos. Se intenta buscar alumnos que les cueste expresar para el papel del abusador y alguno con sospecha de abusador con el papel de abusado. Sirve para explorar las dinámicas y que se pongan en los diferentes papeles.

- “La caja del abuso”: se deja una caja durante una semana en la que, de forma anónima, se puede meter si se ha visto o vivido alguna situación de este tipo. Posteriormente se les invita a comentar en alguna tutoría, fuera del aula.
- “Aprendo a comunicarme mejor”: Fomentar la asertividad en el conjunto de alumnos, dividiendo la clase en pequeños grupos. Cada grupo puede escoger un estilo de comunicación ante una misma situación: agresivo, asertivo y pasivo. Hacer una representación breve fomentando un debate después sobre la eficacia de dicha comunicación.
- Lluvia de ideas sobre términos como “intimidar”, “bullying”, “acoso”, “culpa”, “abuso”, “empatía”, “apoyo”, “compañero”, entre otros.

Libros recomendados

- Libro - Bullying, cyberbullying y sexting (manual práctico). José Antonio Molina del Peral y Pilar Vecina Navarro.
https://www.amazon.es/gp/product/B0133O0WUW/ref=as_li_qf_sp_asin_il_t?ie=UTF8&camp=3626&creative=24790&creativeASIN=B0133O0WUW&linkCode=as2&tag=blodejacomor-21
- Cuento - ¡Déjame en paz! Cuento sobre el acoso de Save the children.
https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/cuento-dejame-en-paz_carmen-gil.pdf

Guías

- Guía para jóvenes (versión PDF – Comunidad de Madrid) : “**El maltrato entre escolares**”: https://ea94a32e-a-62cb3a1a-sites.googlegroups.com/site/rasipaori/Home/libros-y-manuales/Elmaltratoentreiguales.pdf?attachauth=ANoY7coeVZ7bNy7rCj8byQsUqRDLYZXaN6pzwrXI5O59QgxLCvKDcfWfav84gWtRGMqMmH8b1HqQHdk2tfQWIiOEXqykNfQzeyoxvvo68ZRLKvbCqBqMTVvPQe3OGlmbqqxsrfPxZY1ZhCarU_X-t2N79QYw4I8zn37cd1cXZIWUOUK0LPBajT6ZIE89XU7MxPBQLjWE6nHnOlrrjGSJWDS EeQrEFGRmIL6aQlctqFKZib0bMTNjiZst7AR0IAzU6fdSiYTGXHC&attredirects=0

- Guía sobre el acoso escolar: "Súmate":
<https://es.scribd.com/document/28638533/ALUMNOS-Guia-acoso-escolar>
- Guía para recomendar a las familias: "El maltrato entre iguales":
<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Pares.pdf>
- Infografías del Ministerio de Educación y Cultura para mejorar la convivencia en el aula:
<http://www.mecd.gob.es/educacion/mc/convivencia-escolar/recursos/infografias.html>

María Martín-Vivar.

Doctora en Psicología.

Psicóloga Infantojuvenil M-25074