

Rincón infantil

60%

de los menores españoles afirma que alguien les ha insultado en los últimos meses. A más de un tercio de ellos, a través del móvil o de Internet.



'BULLYING' ADIÓS AL SILENCIO INVISIBLE

Por tener cierto sobrepeso. Por usar gafas. Por saberse las preguntas a la primera. Porque sí. Los detonantes del acoso escolar han salido del cole para multiplicarse con Internet. ***Acosador, acosado y testigos*** forman un triángulo en el que se entra o te meten, pero del que se puede salir.

V

ictoria tiene 14 años. Pasó demasiado tiempo sufriendo vejaciones en su centro escolar y, como resultado, padeció durante varios años un cuadro de estrés postraumático. Mario cumple ocho. En el cole le llamaban gordo y tres niños de su clase le pegaban a diario. Perdió por completo su autoestima y comenzó a tartamudear. Son casos reales de acoso escolar recogidos en el documental español *El silencio roto*, nominado a once premios Goya en 2018. Una temática similar se aborda en el corto de animación estadounidense *Lou*, que aspiraba este año a llevarse un Oscar.

Ninguna de ellas cosechó los galardones que esperaba, pero ambos reflejan una realidad ineludible: el acoso escolar preocupa y es un problema mundial. Según la Unesco, dos de cada 10 alumnos sufren *bullying*, un 34% de los menores de entre 11 y 13 años dice haber sido acosado en los últimos 30 días y un 8% de ellos confiesa padecerlo a diario. En España las cifras también escandalizan. Un 9,3% de los estudiantes considera que ha sufrido acoso y, un 6,9%, ciberacoso, según el informe de Save the Children *Yo a eso no juego*. Casi un 30% de los niños afirma haber recibido golpes y seis de cada 10, que alguien les ha insultado en los últimos meses, más de un tercio a través del móvil o Internet.

El acoso escolar engloba todo maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares de forma reiterada y a lo largo del tiempo. Unas prácticas que, lejos de desaparecer, trascienden a los centros educativos y han llegado a las redes sociales. El *ciberbullying*, que puede ser perpetrado las 24 horas desde el anonimato del móvil o el ordenador, va *in crescendo*.

QUIENES CALLAN TAMBIÉN CONTRIBUYEN.

No todos sufren este maltrato entre iguales de la misma manera. “Los alumnos gais, lesbianas, bisexuales o transgénero tienen entre dos y siete veces más de posibilidades de verse acosados por otros compañeros”, se recoge en un trabajo de la Unesco. Alumnos inmigrantes, con discapacidad, poco abiertos o algo *frikis*, así como los estudiantes brillantes o con cierto atractivo físico, tampoco se libran.

Por eso, las causas de este fenómeno hay que buscarlas en cada uno de los sujetos implicados y en su entorno familiar o escolar, como apunta la maestra y pedagoga Nérida Zaitegi: “Un niño acosa porque no tiene empatía, le faltan valores de justicia y solidaridad, tiene un grado de agresividad descompensado o una autoestima baja o muy alta. La víctima puede que tenga una

El acoso escolar engloba todo maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares de forma reiterada y continuada.

autoestima muy baja o necesite estar debajo de alguien que le diga por dónde tiene que ir. ¿Y los observadores pasivos? “No tienen sentido de la empatía, ni de la importancia de cuidarse unos a otros”.

El impacto del acoso escolar tampoco es el mismo. “No es un juego de niños y tiene consecuencias muy graves en su salud física y mental, llegando en algunos casos a provocar el suicidio”, recuerdan desde Save the Children.

Ansiedad, depresión, estrés, menor calidad de vida, dificultades en la socialización o autolesiones son otros problemas que es posible desarrolle la víctima. Los acosadores pueden dar así los primeros pasos hacia conductas delictivas, fracaso escolar y otras relaciones problemáticas, mientras que los espectadores silenciosos pueden llegar a insensibilizarse ante otras agresiones y aprender a no reaccionar ante las injusticias.

QUÉ ES EXACTAMENTE 'BULLYING'.

Para ponerle freno, hay que tener claro qué es *bullying*. Se trata de un conjunto de conductas continuadas, intencionadas y que generan indefensión en la víctima. Se manifiesta así:

- **Bullying verbal:** insultos, descalificaciones, motes, desprecios, difundir rumores, bromas hirientes...
- **Acoso psicológico:** amenazas, intimidaciones, persecución, chantajes...
- **Bullying físico:** empujones, patadas, zancadillas, golpes, palizas, robos...
- **Exclusión social:** rechazo a la participación en actividades en grupo, ignorándolo, aislándolo y excluyéndolo del resto.
- **Acoso sexual físico:** tocamientos, intimidación o abuso sexual, difusión de rumores o cotilleos de este tipo o relacionados con su comportamiento u orientación sexual.
- **Ciberacoso:** cualquier conducta de maltrato



y violencia psicológica efectuada utilizando las tecnologías de la información: enviar mensajes dañinos o desagradables; publicar una foto sin autorización de quien aparece; apropiarse de información privada de otra persona y difundirla en la Red; insultar, vengar o amenazar en Internet; crear falsos rumores sobre una persona y difundirlos; ridiculizar a algún jugador durante un videojuego *online* o expulsarle del mismo. En la web *Tú decides en Internet*, la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) explica que leer los mensajes de alguien sin su permiso y luego emplear esa información para humillarle o descalificarle es *ciberbullying*, al igual que hacer fotos, obligar a hacerlas o mandarlas.

PREVENCIÓN EN EL COLE.

Ser precavido es la mejor arma para acabar con este problema. Según insisten los psicólogos de la asociación Convives, que trabaja la convivencia positiva en

(Sigue en la página 60)



Cómo detectar y actuar desde casa

¿Mi hijo sufre acoso? Un acosado puede no relacionarse con sus amigos y familia como antes, estar apático, como ausente, mostrarse huidizo, tener cambios de humor, comer en exceso o no comer, poner mil excusas para no ir al cole, quejarse de dolor de barriga o de cabeza, presentar moratones, venir del colegio con ropa rota o sin algún material escolar, dormir mal, no utilizar tanto el móvil ni el ordenador y estar ansioso o triste si lo hace.

¿Mi hijo acosa? Al acosador le cuesta empatizar y compadecerse del otro. “Él se lo ha buscado, se lo merecía”, comenta para justificar sus actos. No tiene sentimientos de culpa. Se frustra con facilidad. Se muestra agresivo en casa. No respeta las reglas. Cree que con la violencia uno logra lo que quiere. Le gusta burlarse y ridiculizar a los demás. Le resulta difícil controlar su mal genio.

Qué hacer si eres...

Acosado. Nadie tiene derecho a hacerte daño. Tú no tienes la culpa, pero no te pongas al nivel de tus acosadores. Cuéntaselo a tus padres. Acude a tus profesores sin miedo. Busca ayuda entre tus compañeros. Si no lo dices, será difícil que pare. Y defiéndete. Dile que no estás de acuerdo con lo que está haciendo. Hazlo seguro de ti mismo. Si no hablas, él se hace más fuerte. Y reúne pruebas. En caso de *ciberbullying*, el registro de llamadas, SMS o MMS facilitarán su identificación.

Padres de la víctima. Si sospechas, busca el momento adecuado para hablar con tu hijo. Si no se abre, recuérdale que estás ahí para lo que sea y que buscar ayuda no es chivarse. Aun así, habla con su tutor y sus amigos. Y si quiere hablar, deja que se exprese. No le juzgues, ponte en sus zapatos. No le echés en cara qué podría haber hecho. Y no le sobreprotejas, pero haz que se sienta apoyado y dile qué pasos vais a dar. Cuéntalo en el centro para que inicie el protocolo de actuación. Tienes derecho a estar informado de cada paso. Y da un plazo para que se tomen medidas. El cambio de colegio, de primeras, no es la solución: victimiza al menor y muchas veces los niños vuelven a sufrir acoso en el nuevo centro. Lo mejor, según los expertos, es reforzar su autoestima. Confía en el orientador, no intentes resolverlo por tu cuenta. Ir a Inspección educativa y denunciar serían las últimas opciones. En casa, mantén el clima de confianza y valora si tu hijo necesita ayuda psicológica.

Padres del acosador. Si te enteras de que tu hijo o hija acosa –algo que no siempre sucede–, escucha su versión. Háblale desde la confianza e intenta averiguar por qué actúa así. Muéstrale tu desaprobación y dile que estás preocupado por él. Haz que piense cómo se sentiría si se lo hicieran a él. Ayúdale a reflexionar sobre valores como la empatía y la solución pacífica de conflictos, a que reconozca que se ha equivocado y que debe asumir consecuencias, petición de perdón incluida. No restes importancia a lo ocurrido ni justifiques la agresión. Dile que lo comunicarás al colegio para trabajar conjuntamente y ayudarle con profesionales especializados.

Padres del testigo. Presta atención a lo que cuenta sin opinar. Anímale a ser valiente, a estar siempre del lado de la víctima y anúnciale que hablarás con la escuela. Pídele que se una a otros compañeros para ayudar al acosado y a comentar al tutor lo que conoce de la situación. Insiste en que eso no les convertirá en chivatos y que no teman al agresor, pues en cuanto pierda apoyo, dejará de actuar.

Iniciativas en marcha en España

Algunos proyectos españoles se miran en KiVa, un prestigioso programa del Ministerio de Educación de Finlandia que trata de reducir los casos implicando a docentes, niños y padres bajo tres pilares: prevención, intervención y supervisión. En nuestro país existen varias líneas abiertas.

Plan Estratégico

de Convivencia Escolar (2016-2020). Contempla siete ejes para prevenir todo tipo de violencia escolar. Tiene teléfono gratuito de atención a víctimas (900 018 018) e incluye la reactivación del Observatorio Estatal de Convivencia Escolar.

Plan Nacional para la Prevención del Acoso Escolar.

Plan de prevención integral creado por la Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE) tras la experiencia directa con casi 4.000 víctimas de acoso escolar y su entorno más cercano.

Tutoría Entre Iguales.

Programa de convivencia institucional orientado a trabajar por una escuela inclusiva y no violenta. Basado en la tutorización emocional a partir del respeto, la empatía y el compromiso, se desarrolla en 600 centros españoles.

Bizikasi (Aprendiendo a convivir).

Al programa de convivencia positiva del Departamento de Educación de Euskadi, que trabaja las competencias personales y sociales, la autorregulación y los valores, se le conoce como “el KiVa vasco”. Se aplica para prevenir la drogadicción, la violencia de género o el *bullying*.

Escuelas Conscientes (EE CC).

Apuesta por el *mindfulness* y la compasión como herramientas para el autocuidado y la autorregulación de las emociones difíciles. “La persona no vuelca su violencia sobre otros”, sostiene Isabel Rubió, coautora y formadora de este programa implantado en Valencia.

Charlas para padres.

Save the Children ofrece un curso gratuito donde José Antonio Luengo, psicólogo educativo y experto en prevención de la violencia en la infancia, da claves para proteger a los hijos.

Campañas.

Con *El cyberbullying NO me gusta*, Cruz Roja Juventud quiere sensibilizar a los jóvenes sobre el buen uso de los medios digitales entre iguales, incidiendo también en su capacidad para actuar.

En 2016 se registraron

1.207

casos de *bullying*. De ellos, uno de cada cuatro fue de ciberacoso, lo que supone un 87% más que el año anterior.

(Viene de la página 58)

la escuela, “es necesario activar en la sociedad y en las comunidades educativas resortes continuados y específicos que aborden la prevención. No basta con trabajar la convivencia, sino dirigirse contra el acoso”. Y para que esto suceda, “debe ocupar espacio en las paredes del centro, en las conversaciones del alumnado, entre las preocupaciones de las familias, en las actas de los claustros, en las actividades de clase...”, apuntan en la revista digital de la asociación.

LA IMPORTANCIA DE EDUCAR EN LOS HOGARES.

La labor de la familia está en “enseñar a los hijos valores, inculcándoles la importancia del compañerismo, la solidaridad, el apoyo y la ayuda, enseñándoles a ser asertivos sin resultar agresivos en la defensa de sus ideas frente a una acción o conducta de un igual”, insisten desde las asociaciones de padres y madres.

Un niño que sabe defender sus derechos no tendrá *bullying*. Escucharles sin juzgarles, y hacerles ver que “soplón” o “chivato” sólo son etiquetas negativas que utilizan para disuadirles de denunciar una acción agresiva impedirá que se callen si ven una injusticia como el acoso.

Un correcto control parental de acompañamiento en el uso de las TIC también es fundamental hoy en día para combatir el problema, que en la práctica se acaba zanjando a menudo con un cambio de colegio. El reto está en desarrollar los mecanismos y protocolos necesarios para no tener que llegar a ese extremo.



Dónde acudir en caso de acoso:

Atención a víctimas del acoso escolar (Gobierno de España)

- Teléfono 900 018 018
- Telegram 600 909 073
- Skype acosoescolar (para personas con discapacidad)

Teléfono de la Fundación ANAR del Adulto y la Familia: 600 50 51 52

A veces, la situación planteada no se ajusta según el protocolo a un acoso entre iguales, pero el niño sufre. Como padre o madre, debes solicitar un plan de acción que permita que tu hijo esté más seguro, confiado y apoyado. En Inspección educativa podrás aclarar tus dudas. Pero si hay sospecha de delito, el centro escolar debe poner el caso en conocimiento de la Policía, que será quien investigue. Si no, el menor quedaría desprotegido y podrían destruirse pruebas. Pese a que algunos expertos lo desaconsejan, si el colegio no colaborara, los padres podríais ir a la Policía, a la Guardia Civil o a la Fiscalía de Menores.

La experta

Nélida Zaitegi

“Hay que reeducar a acosadores, acosados y observadores pasivos”



La muerte de Jokin Ceberio, el adolescente que se quitó la vida en 2004 en Hondarribia (Guipúzcoa) tras sufrir durante meses las agresiones de sus compañeros de instituto, marcó un antes y un después en el acoso escolar. A la maestra y pedagoga Nélida Zaitegi le tocó gestionar el caso como responsable del Programa de Educación para la Convivencia y la Paz del Gobierno vasco. Valores, diálogo o empatía son palabras que repite y con las que cree que familia, escuelas y sociedad deberían ir a una.

¿Cuándo aparece el bullying? Cuando existe la intención de hacer daño a alguien de manera sistemática y continuada. Tiene que darse un triángulo perverso: un acosador, una víctima y observadores pasivos, esos niños que ven y callan.

¿Cómo acabamos con él? Previendo y, si sucede, curando; es decir, tratando a los tres sujetos del triángulo. Siempre hay que ir a las causas para atajarlas, no a los síntomas.

¿Qué debe hacer la familia? Observar y crear vínculos con sus hijos, donde todos se cuiden, se hable mucho y se escuche sin juzgar. Cuando hay comunicación, si un niño tiene un problema lo expresará. Que se debata evita mucho acosador, acosado y testigo pasivo.

¿Y qué le toca a la escuela? Garantizar la seguridad física y psicológica del alumnado. Está para educar y desarrollar todas las competencias que le hagan ser buena persona, ciudadano y profesional.

Si al final hay acoso, ¿cómo curar? Si un padre detecta algo, lo conveniente es que hable con el tutor. El profesor, lo mismo: hablar con el niño y la familia. Hay que tener ojos para ver, sensibilidad para entender y, desde ahí, analizar qué se puede hacer.

¿Sin denuncia? Moscas a cañonazos, no. No soy nada partidaria de que se judicialicen estos casos, porque creo que el desarrollo moral hay que hacerlo en la familia y la escuela. Tenemos que salvar a las personas reeducando. El castigo puede evitar que hagas algo por si te pillan, pero en cuanto no te vean reincidirás, porque no se ha atajado la causa y no se ha reeducado al acosador. Lo punitivo da miedo, pero no educa.

¿Y qué hacer con la víctima y los observadores? También se tiene que reeducar a la víctima en estrategias para que se defienda y no le vuelva a pasar. A veces, algunos acosados cambian de centro y de nuevo sufren acoso escolar. Desde la escuela hay que reconducir la conducta de los observadores pasivos, reeducarlos moralmente en la defensa de los derechos humanos y de la justicia, porque por su inacción han generado una situación injusta; son también responsables. Se trata de un problema que hay que tratar en 360 grados.

* Maestra, pedagoga y responsable del programa de convivencia del departamento de Educación del Gobierno vasco de 2000 a 2016.