Guía para prevenir el acoso escolar

Conecta con la realidad de tu hijo

© 2019 UNICEF ComitéEspañol. Todos los derechos reservados.

Imagen de portada
Mohamed Abdelgaffar from Pexels

Esta guía está especialmente dirigida al colectivo de padres y madres de hijos en edad escolar. El texto se centra en el colegio y la familia, **ámbitos educativos esenciales para la protección de la infancia y la adolescencia,** por ser sus principales lugares de convivencia, relación y actividad diaria.

Por este motivo, el entorno escolar debe adoptar medidas para garantizar la protección, promover el conocimiento de la infancia, de los riesgos de su entorno y fomentar su autoprotección. Y por supuesto, colaborar con los padres, madres y tutores, para trabajar con ellos de manera constante y cercana.

Para elaborarla nos hemos basado en las siguientes publicaciones:

Cuaderno de Protección. Guía de educación en derechos y ciudadanía global.
Comité Español de Unicef, Universidad de Lleida, 2017.

Los niños y niñas de la brecha digital en España
EU KIDS ONLINE, Unicef España, Universidad del País Vasco, 2018.

Cuatro claves para anticiparse al acoso escolar

01. Entender

Ver a través de sus ojos, pues solo poniéndonos en su piel comprenderemos cosas impensables para un adulto. Para ello, es muy importante **comunicarnos con ellos**, consultarles e invitarles a participar en todo lo que afecte a la familia.

02. Conectar

Conectar con ellos de forma natural. Participar de su realidad como espectadores, observando y **jugando un papel tan activo como ellos consideren**, entrando hasta donde nos inviten. Al final es cuestión de empatizar, de tratarles con la misma dignidad que un adulto y sobre todo, de respetarles.

03. Prevenir

Prevenir y estar pendiente de las señales, saber detectarlas. **Esta guía te dará algunas claves importantes**; verás que, paso a paso, el camino será más fácil.

04. Actuar

Sin prisa, pero sin pausa; **sin alarmarse, pero buscando soluciones eficaces**. Y, sobre todo, poniéndonos en manos de profesionales y personas expertas en la materia, empezando por el profesorado y el personal del colegio.

01

Entender la realidad de nuestros hijos.

La brecha digital, ¿punto de desentendimiento?

Como padres y madres, **muchas veces nos irritamos** cuando vemos a nuestros hijos pegados a un teléfono móvil, a una tableta o un ordenador. **No entendemos su comportamiento y hacemos de ello un motivo de frustración.**

Pero entender la realidad de nuestros hijos pasa por pararse a pensar que han nacido y crecido con la presencia de internet y las redes sociales; para ellos es un fenómeno normal, es su manera de expresión y de apertura al mundo.

POR ESO, EN VEZ DE ENFADARNOS ES IMPORTANTE QUE...

- **Contemplemos la tecnología como medio**, más que como fin; como vehículo de acercamiento.
- Tratemos de **educar** a nuestros hijos **en el uso de la tecnología**: supervisión, acompañamiento y orientación.
- **Establezcamos algunas reglas** y tiempos de uso, cuando sea necesario.

Acoso, ciberacoso, bullying y ciberbullying: ¿qué es todo esto?

El acoso escolar o bullying es una **conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro**. Es una acción negativa, continua e intencionada que crea una relación de dominio-sumisión.

El **ciberacoso o ciberbullying es la variante del acoso que se produce a través de internet**: plataformas virtuales, mensajes de texto, chats, redes sociales... Este ciberacoso tiene unas características particulares: los contenidos se hacen virales y permanecen; los agresores pueden tener sensación de anonimato y un falso sentimiento de impunidad, y las consecuencias en las víctimas son más difíciles de evaluar.

¿Qué tipos de acoso y ciberacoso podemos encontrar?

EL BULLYING PUEDE PRESENTARSE DE VARIAS MANERAS Y EN DISTINTOS GRADOS:

- **Las agresiones físicas**, que dañan y atemorizan a la víctima de manera directa: **golpes, lesiones con objetos**, etc. Indirectamente **también** podemos encontrar **extorsiones, robos, desaparición o destrozo de sus pertenencias, etc.**
- **Las agresiones verbales**. Son más habituales y disminuyen la autoestima de la víctima, al humillarla en público. De manera más indirecta, **también** lo son las **difamaciones o la creación de rumores** en torno a ella.
- **La exclusión social**, que margina a la víctima y la impide participar en el grupo o comunicarse.
- Por último, **el acoso sexual**, que pone en riesgo la seguridad y la autoestima de la víctima.
- Todas estas formas de agresión pueden producir **daño emocional y psicológico** a quien lo sufre y hacen que aumente su miedo al agresor.

ENTRE LOS TIPOS DE CIBERBULLYING, PODREMOS VER:

- **La persecución u hostigamiento en las redes:** amenazas, insultos, grabaciones con el móvil, publicación de datos personales, uso de software espías y virus...
- **La exclusión** a través de mensajes denigrantes, **bulos y rumores** que humillan y **menosprecian a la víctima.**
- **La manipulación**, que consiste en la **modificación y difusión de contenidos web**: material trucado, conversaciones manipuladas, comunicaciones alteradas, etc.

El acoso, una cosa de todos

El acoso empieza entre dos personas

Y sus consecuencias se van extendiendo hasta alcanzar a toda la comunidad.
Por eso, aunque a cada persona pueda afectarle de una manera diferente, a la larga toda la sociedad sufre las consecuencias.

En primer lugar, lo sufrirá la víctima

Podrá disminuir su rendimiento escolar y tener miedo de ir al colegio. Además, podrá bajar su autoestima, aumentar su ansiedad y cambiar su ánimo. Es bastante común que se sienta sola o insatisfecha, o que incluso presente conductas autodestructivas. Y a nivel social, podrá evitar participar en actividades con otros compañeros; sentirá desconfianza o evitará el contacto con otros. Y lo que es peor: normalizará su papel de víctima.

Los testigos del acoso y su entorno también podrán sufrir las consecuencias

Disminuirá su rendimiento escolar y sentirán culpabilidad e impotencia. Con el tiempo se mostrarán insolidarios con el sufrimiento ajeno, y manifestarán egoísmo y pérdida de valores. Además, también verán la discriminación como algo normal e identificarán la agresividad y la violencia con el éxito social.

02

Conectar con ellos de forma natural.

Te damos algunas pistas para conectar con tus hijos:

01

Habla con ellos sobre temas no relacionados con la escuela. Es importante que vean que no solo sus estudios cuentan para ti.

02

Déjales que te sorprendan con sus intereses. Hablar sobre sus gustos y preferencias y escucharles te acercará más a ellos.

03

Recuerda cosas sobre sus vidas. Seguramente crearéis momentos de cercanía y complicidad.

04

Comparte tus propias vivencias. Ábreles tu mundo y déjales entrar; les gustará ser partícipes.

05

Haz cosas con ellos, comparte actividades. Nunca se sabe dónde pueden surgir vínculos y aficiones comunes.

06

Cuéntales historias graciosas, incluso ridículas. Muéstrate tal y como eres; ¡les gustará esa parte de ti!

07

Comparte momentos de inspiración que hayas vivido en tu vida. Quizá pueda servir de estímulo para ellos.

08

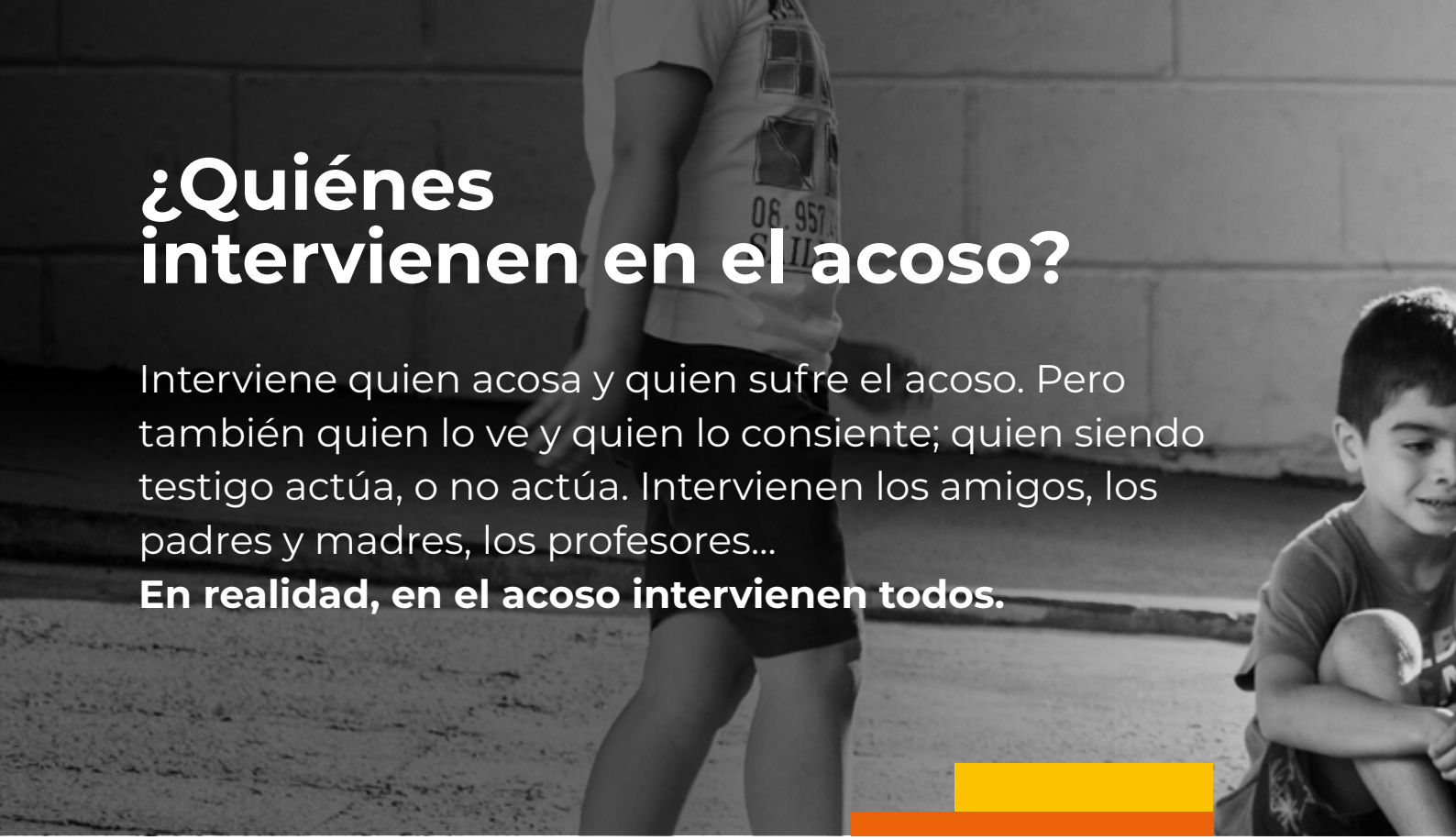
Haz un poco el tonto. Relájate con ellos y déjales ver otras facetas de su padre o madre.

09

Introduce sus intereses en tu tiempo libre. Contar con ellos en tu tiempo de ocio les hará sentirse queridos y apreciados.

10

Discúlpate cuando metas la pata. Por supuesto nadie es perfecto..., ni tampoco su padre o su madre.



¿Quiénes intervienen en el acoso?

Interviene quien acosa y quien sufre el acoso. Pero también quien lo ve y quien lo consiente; quien siendo testigo actúa, o no actúa. Intervienen los amigos, los padres y madres, los profesores...
En realidad, en el acoso intervienen todos.

01. La víctima.
¿Cómo podemos reconocerla?

Es el estudiante que sufre el acoso. Es **frecuente** que tenga una **baja autoestima**, o que sea **inseguro** o un poco **tímido**. Además, puede presentar sobreprotección familiar y, curiosamente, puede sacar buenas notas.

La víctima suele ser rechazada por el resto del grupo; puede naturalizar su indefensión y afrontar su rol sumiso. **En el caso del ciberbullying**, además suele contar con **poco apoyo en las redes sociales**, y acaba siendo víctima de alianzas dentro de los grupos.

Su reacción puede ser:

- **Pasiva**, si tiene un carácter sumiso, pocas habilidades comunicativas y tiende a aislarse, alejándose de sus amigos.
- **Provocadora**, si manifiesta comportamientos inapropiados y se relaciona con los demás mediante la provocación, irritando al resto de alumnos.
- **Acosadora**, si es víctima de acoso y, a la vez, acosador con los más indefensos del grupo.

02. El agresor.
¿Cómo se comporta?

El agresor es quien ejerce el acoso. **Actúa impulsivamente**, necesita dominar al grupo y **busca reconocimiento y aceptación**. Curiosamente puede ser inseguro, aunque intente no parecerlo. Tiende a construir relaciones basadas en la exclusión y el menosprecio. **Manipula, se comporta de forma agresiva y tiene una baja tolerancia a la frustración.**

El **ciberagresor puede comportarse de manera normal en el plano físico**, y a la vez **mostrar su lado agresivo en las redes**, aprovechando el anonimato que estas le proporcionan, y donde además puede ser más seguido y apoyado.

IMPORTANTE: Se considera ciberagresor todo el que produce los contenidos, los sube a la web, los ve y los comparte.

03. El observador.
¿Observa? ¿Consiente? ¿Denuncia?

El observador es **testigo** del acoso. **No participa directamente** en él ni lo apoya, pero es cómplice y consciente de la situación.

Puede comportarse de forma:

- **Pasivo,** si no interviene directamente en la agresión;
- **Activa-espectadora,** si apoya la agresión;
- **Activa-defensora**, si a veces ayuda a la víctima.

En el caso del ciberbullying, los observadores se multiplican, ya que lo son todos los que ven el contenido y se mantienen al margen; los que comparten el contenido como agresores directos; o los que, además, defienden a la víctima.

04. Los adultos –familias y educadores–. ¿Cuál es su papel?

Tanto si son familia de la víctima, del agresor o del observador, suelen estar al margen de la situación y muchas veces no perciben las señales de alarma.

El ciberbullying suele darse a escondidas del adulto, que no suele percibirlo por estar menos familiarizado con las redes y la tecnología. Ante este ciberacoso, el adulto puede minimizar las señales y vivirlas como un hecho aislado, o sobreactuar, intentando controlar todas las relaciones de la víctima, lo que genera en ella desconfianza y secretismo.

Por estas razones, debemos prestar atención a estas señales y actuar a tiempo para evitar males mayores.

03

Prevenir y estar pendiente de las señales, saber detectarlas.

Otra forma de prevenir: educar

Como apuntábamos en el primer apartado, la realidad virtual y la tecnología conforman el día a día de nuestros hijos. Por eso es importante educarles en el buen uso y en el enfoque correcto; **sumergirnos con ellos en las redes y enseñarles a navegar con un sentido crítico**: algunos contenidos que les muestra internet no son válidos, ni correctos:

- **Los contenidos falsos**
  transmiten datos falsos o no contrastados para distorsionar o llevar a error.
- **Los contenidos nocivos**
  son perjudiciales para ellos, aunque sean legales.
- **Los contenidos ilícitos**
  ni siquiera están autorizados legalmente.

¿Qué síntomas pueden ponernos en guardia? ¿Qué síntomas pueden hacer sonar las alertas?

Dentro de los **signos escolares y sociales**, podemos ver que nuestro hijo **deja de asistir** a clase, **baja su rendimiento** o muestra **desinterés** por el colegio. Podemos ver que deja de participar en su grupo; que es objeto de murmullos y risas entre sus compañeros.

En el plano personal, puede presentar **baja autoestima** y culpabilidad; puede dejar de quedar con sus amigos, o **evitar estar lejos de los adultos**. Puede **pedir dinero** constantemente, sufrir **cambios bruscos en su humor**, en su alimentación o en la manera de usar las redes sociales. Puede manifestar pánico, **miedo a la soledad, insomnio o pesadillas**. Y a un nivel más externo, puede mostrar **lesiones físicas** (moratones, rasguños, heridas), **perder sus cosas o llevarlas rotas** (ropa, tecnología).

Estos síntomas personales, especialmente los psicológicos, son difíciles de interpretar. Es importante que, s**i como padres nos sentimos desconcertados o confundidos** por su aparición, intentemos **comunicarnos más con nuestros hijos y no dudemos en contar con el apoyo de profesionales**, evitando sacar conclusiones precipitadas y culpabilizarnos.

¿Podemos prevenir el acoso?

Sí. Con los siguientes consejos a tener en cuenta, prevenir el acoso no será fácil... pero tampoco imposible:

A Afectividad y violencia.

A TENER EN CUENTA...

La violencia entre niños y adolescentes comienza a menudo entre ellos, para luego generalizarse a otros ámbitos más amplios. Además, existen otros factores de riesgo como la soledad, la falta de redes sólidas de amigos y familiares, o la violencia verbal o psicológica (insultos, motes, chantajes, manipulación...).

ALGUNOS CONSEJOS:

Fomentemos los vínculos afectivos y enseñémosles a cuidar del otro y procurar su bienestar.

Enseñémosles a detectar las relaciones tóxicas y las que no se basen en la igualdad, sino en el aislamiento y el abuso de poder; las que destruyan la autoestima y aíslen a la persona.

B Igualdad y no discriminación.

A TENER EN CUENTA...

El derecho a la igualdad es uno de los pilares para prevenir la violencia en la infancia y adolescencia. Hay que abordar las diferencias sociales como algo positivo, como riqueza para el grupo.

ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos trabajar la **apertura a la diversidad** en una comunidad. Así, los niños, niñas y adolescentes que la forman **asumirán la diferencia como riqueza**, y se relacionarán desde la igualdad, sea cual sea esa diferencia: de género, física, económica, grupal, etc. Nunca deberán percibir esa diferencia como un fallo que les haga culpables o inferiores.

C

Participación y corresponsabilidad.

SON FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN POR DOS MOTIVOS:

- **El rol de testigo** es fundamental en el acoso. Se identifica con la víctima, pero no la defiende por miedo.
- **Los niños, niñas y adolescentes deben ser una parte activa en la mejora de su comunidad y verse como tales**. Por eso tenemos que fomentar su participación en los espacios donde convivan (escuelas, parques, polideportivos, ludotecas). Y les debemos permitir opinar, proponer o incluso dirigir los procesos que afecten a sus comunidades.

D

Uso de las redes sociales.

A TENER EN CUENTA...

El uso seguro y responsable de las tecnologías es fundamental para abordar la violencia entre niños, niñas y adolescentes, ya que son un ámbito de relación esencial para ellos, y donde además la presencia familiar puede ser menor.

Que no sea una relación física no significa que no sea real, y el daño puede ser más profundo en el mundo virtual, donde la agresión es grabada, difundida y utilizada en un contexto más allá de lo imaginable.

ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos **enseñar a los menores a desenvolverse en las redes sociales con sentido crítico**, responsabilidad, seguridad e información suficiente.

04

...Y actuar.

Como padres y madres, ¿cómo podemos responder ante el bullying?

Si tu hijo o hija se ve involucrado en un incidente relacionado con el acoso o ciberacoso, estas recomendaciones podrán resultarte útiles:

- **Escúchale y habla con él** sobre sus sentimientos y su día a día.
- **Potencia su confianza en sí mismo**; no le hagas sentir culpable.
- **Ponte en marcha**; si lo dejas pasar, podría empeorar.
- **Comunícaselo oficialmente al colegio** y transmíteles el problema.
- **Valora la necesidad de asistencia** sanitaria, física o psicológica.
- **Enséñale a anticipar y aconséjale a la hora de actuar** ante posibles situaciones.

Y NO DUDES EN PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

Teléfono contra el acoso escolar
900 018 018.

Más información
https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/cniie/convivencia-escolar/instrumentos/acoso-escolar.html

unicef | para cada niño