



CHARLA PARA PADRES SOBRE ACOSO ESCOLAR

¿CÓMO PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR?

Deliberado y continuado maltrato verbal y/o modal que recibe un niño o adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objeto de someterle, amilanarle, intimidarle, amenazarle, obtener algo mediante chantaje, etc. y que atenta contra la dignidad del mismo y sus derechos fundamentales.

Las principales características que un proceso de acoso escolar presenta son:

- Intención de hacer daño, no se hace sin querer.
- Maltrato repetido que la víctima espera sistemáticamente.
- Proceso continuado en el tiempo, incluso fuera del horario escolar.
- Desequilibrio de poder.
- Estigmatización de la víctima, fragilidad social y aislamiento: círculo de victimización interna y social.
- Sensación de impunidad del agresor y refuerzo social: obtención de reconocimiento, éxito y poder social.
- El resto de los compañeros que lo ven no dicen nada o se ríen de la situación.

Las principales escalas en las que se manifiesta el acoso escolar son:

- Hostigamiento
- Bloqueo social
- Manipulación social
- Exclusión social
- Intimidación
- Coacciones
- Amenazas
- Agresiones



LO QUE SE VE:

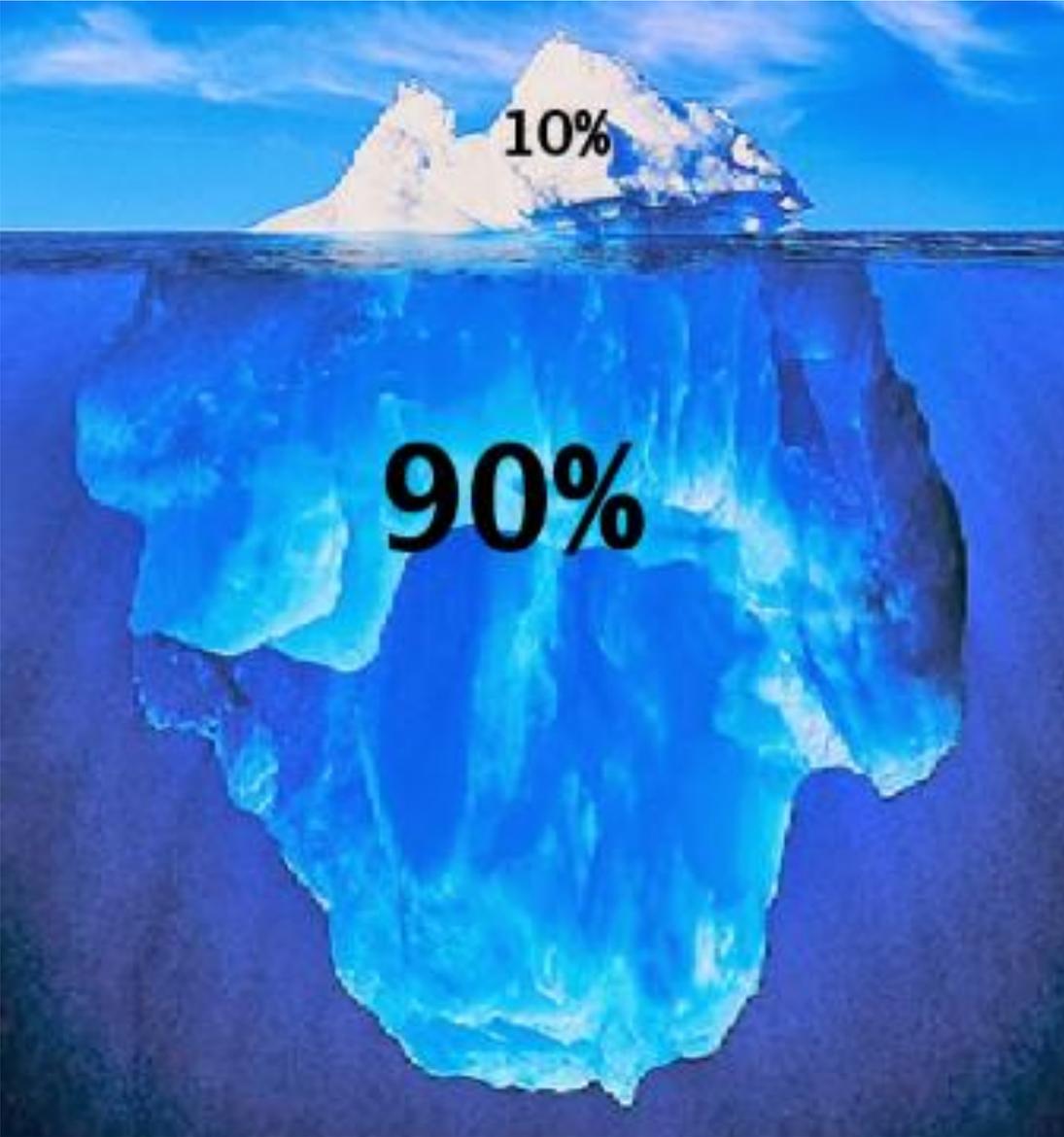
LA VIOLENCIA FÍSICA

(Agresiones)

LO QUE NO SE VE

**LA VIOLENCIA
PSICOLÓGICA**

(Hostigamiento,
Bloqueo social,
Manipulación social,
Exclusión social,
Intimidación,
Coacciones,
Amenazas)



10%

The image shows a large iceberg floating in the ocean. The small tip above the water is labeled '10%', representing visible physical violence. The much larger part of the iceberg is submerged below the water and labeled '90%', representing invisible psychological violence.

90%

El daño psicológico no es un criterio diagnóstico, sino un complemento esencial al diagnóstico. Los daños más frecuentes que presentan las víctimas de acoso escolar son:

- Estrés postraumático (53´7%).
- Depresión (54´8 %).
- Ansiedad (43%).
- Flashback (29´9 %).
- Trastornos alimenticios: anorexia y bulimia.
- Somatizaciones (55%).
- Disminución de la autoestima (57´2 %).
- Autoimagen negativa (53%).
- Autodesprecio (38%).
- Ideación autolítica.

Algunos de los indicadores que empiezan a dar las víctimas de acoso escolar, algunos a observar por los padres y otros por los centros docentes son:

- Reticencia a ir al colegio, a quedarse a comer allí, a hacer educación física.
- En los recreos se van a la biblioteca, al baño, a la capilla.
- Negación a hacer actividades extraescolares con sus iguales.
- Dejan de tener relato.
- Llegan a casa con sus objetos rotos, manchados o se han perdido. Falta en casa dinero, comida, objetos. .
- Tienen problemas de atención, memoria, razonamiento y concentración, lo que suele implicar bajada de expediente académico.
- Malestar físico y múltiples indicadores psicosomáticos, intensificados en incorporaciones tras fines de semana y vacaciones.
- Cambios bruscos de carácter: tristeza, irritabilidad, frustración, nerviosismo.
- Tienen miedos y desconfianza.
- Están hipervigilantes.

- Comienzan a morderse las uñas, incluso a autolesionarse.
- Deterioran objetos.
- Se aíslan en casa o no se separan de su figura de referencia.
- Utilizan expresiones hostiles en casa, sobre todo hacia los hermanos.
- Pueden tener invasión de visualizaciones o recuerdos violentos.
- Pueden mostrarse ausentes, distraídos, con la mirada perdida.
- Dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, insomnio, sonambulismo.
- Cambios bruscos de peso y de hábitos alimenticios.
- Su autoestima baja: se ven feos, torpes, sin suerte, lo que puede hacer que nada les haga felices e incluso no les merezca la pena vivir.

¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (1)

Si su hijo cuenta o usted se entera de que está viviendo una situación de acoso escolar en el centro docente:

- Escuche con atención y serenidad lo que ha sucedido y transmítale que le cree y puede contar con su ayuda.
- Deje claro a su hijo que no es culpable de lo sucedido.
- No le pida que cambie su forma de ser o trate de integrarse.
- No intente restar importancia al relato.
- No le diga que intente hacerse amigo de quienes le están maltratando o despreciando, ni tampoco que responda él con la misma violencia.
- No le obligue a ir a actividades extraescolares como excursiones o cumpleaños si no desea ir.
- Anote, en colaboración con su hijo, cada nueva conducta de maltrato que se produzca.

¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (2)



- Informe por escrito al centro docente de las conductas de acoso que se han producido. Siga informando con frecuencia mientras se sigan produciendo conductas de acoso.
- Solicite:
 - a) La aplicación del Decreto 15/2007 que regula las Normas de Convivencia en los centros docentes no universitarios y la implantación de un Protocolo Validado contra el acoso escolar.
 - b) Que se actúe con discreción y que no se señale a la víctima.
 - c) Que se tomen todas las medidas necesarias que garanticen la salud y seguridad física y emocional de la víctima, cortando de raíz la más mínima conducta hostil.
- Solicite a un especialista una evaluación del acoso escolar y presente el informe en el centro.

- En nuestro centro docente no hay maltrato, en otros sí.
- Hay que aprender a manejarse en la vida, el maltrato forja el carácter.
- Era solo una broma, son cosas de niños.
- Esto ha pasado siempre, son roces típicos de la convivencia.
- La víctima es responsable de lo que le ocurre. Se lo merece, algo habrá hecho. ERROR BÁSICO DE ATRIBUCIÓN.
- Entre el rechazo y el acoso hay un abismo.
- Estamos muy vigilantes, pero nadie ve nada.
- Es sólo un caso aislado, lo mejor es pasar página.
- Dejemos pasar el tiempo a ver si remite la conducta de acoso.

TRIVIALIZAR Y BANALIZAR EL ACOSO ESCOLAR SIGNIFICA EXTENDER Y PROPAGAR EL PROBLEMA

¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (3)



Ante el síndrome de negación del acoso escolar o la ineficacia de las medidas tomadas por el centro docente y según la situación de la víctima y las características del proceso de maltrato:

- Informe por escrito a la Inspección, o a instancias superiores.
- Informe a los Agentes Tutores de Policía Municipal y a los Agentes de Participación Ciudadana de Policía Nacional.
- Informe por escrito al Defensor del Pueblo.
- Solicite protección para la víctima en Fiscalía de Protección.
- Denuncie penalmente la situación.
- Presente demanda civil y patrimonial.

Aunque pensemos: “esta historia no va conmigo”, “yo paso”, el ser observador de una situación de acoso escolar y no intervenir te convierte en cómplice, por lo que:

- Debes ponerte en el lugar de la víctima que se encuentra en una situación en la que no desea estar y en la que podrías estar tú.
- Piensa que tu sonrisa o tu silencio está fomentando la situación.
- Advierte de esta situación a los profesores, eres un persona solidaria, empática y una buena persona.
- Apoya y motiva a la víctima para que comunique la situación a sus padres y profesores. Ofrécete a acompañarlo.

Los testigos en procesos de acoso escolar que no se implican pueden convertirse en acosadores, insensibilizarse a la violencia, reducir su empatía, desarrollar una personalidad cobarde que les hace vivir con miedo, etc.

Los indicadores que pueden mostrar los principales acosadores son los siguientes:

- Escasa empatía con el entorno en general, lo que implica escasa capacidad de autocrítica y ausencia de culpabilidad. Si se les acusa se hacen las víctimas.
- Escaso control emocional. Son impulsivos, violentos y dominantes. Poco control de la ira, se enfadan fácilmente. Baja tolerancia a la frustración.
- Incapacidad para reflexionar. No integran adecuadamente actos y consecuencias. Carecen del sentido de la norma.
- Déficit de habilidades en resolución de conflictos.
- Excesiva autonomía personal. Se creen autosuficientes, hacen su voluntad, tiene asimilados pocos límites y no dan explicaciones a sus padres de sus actos.
- Llaman constantemente la atención.

- Han descubierto que pueden tener éxito y poder social humillando a otros.
- Hablan despectivamente de algún chico o chica de su clase y se mofan o burlan de sus iguales.
- Caprichosos y exigentes con los padres, nada les parece suficiente.
- Envidiosos.
- Baja autoestima. La falta de seguridad en sí mismo propicia las demostraciones de poder sobre otros. La necesidad de hacerse notar y marcado sentido del ridículo sale al exterior en forma de conducta agresiva y dominante.
- Desconfianza patológica. No confían en los demás porque no han aprendido a confiar en sí mismos. Tienen percepción errónea de la intencionalidad de los otros, piensan que los demás están en su contra y la única defensa es un ataque.

Los padres normalmente no se plantean que su hijo sea un acosador.

¿Qué deben hacer si reciben esta noticia?:

- Colaborar con el centro docente.
- No negarlo ni culpabilizar a la víctima.
- No culpar a los demás de la mala conducta de su hijo.
- No ignorar la situación.
- No infravalorar ni minimizar los comportamientos de su hijo.
- Reconocer la realidad y sustituir la negación o culpa por la responsabilidad.
- Hacer ver a su hijo que no van a permitir esas conductas y poner consecuencias directas, sin utilizar en ningún momento la violencia.
- Demostrarle que le sigue queriendo igual que antes, pero que desapruueba su comportamiento. Elogiar sus buenas acciones.
- Trabajar la empatía para que entienda el daño que está haciendo. Animarle a que reconozca su error y pida perdón a la víctima.
- Si no son capaces de reconducir la situación, ponerse en manos de especialistas que le evalúen y traten.

¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA? (1)



- Transmitiendo un modelo de sociedad en valores de igualdad, tolerancia, paz y respeto mutuo.
- Teniendo una relación afectiva cálida que proporcione seguridad, sin proteger en exceso. La inseguridad puede producirse tanto por falta de protección como por protección excesiva que transmita miedo e indefensión.
- Teniendo un cuidado atento, adecuado a las cambiantes necesidades de seguridad y autonomía que se van produciendo con la edad.
- Estableciendo un canal de comunicación y confianza y ayudando a su hijo a que manifieste sus insatisfacciones y frustraciones.
- Motivando la eficacia, orientando las conductas a objetivos, al esfuerzo para conseguirlos y a la persistencia para superar los obstáculos que se encuentren.
- Estableciendo una disciplina consistente, enseñando a respetar los límites, sin autoritarismo ni negligencia.
- Ocupándose de que su hijo interiorice las normas, explicándole su razón de ser y las consecuencias de transgredirlas.

¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA? (2)



- Erradicando situaciones de impunidad, enseñando a su hijo a asumir su responsabilidad y a reparar el daño originado. Favoreciendo alternativas al comportamiento antisocial, enseñando modelos sociales positivos y solidarios.
- Desarrollando habilidades alternativas eficaces a la violencia y enseñando a rechazarla en todas sus manifestaciones.
- Favoreciendo la capacidad para ponerse en el lugar de los demás y de coordinar derechos y deberes.
- Favoreciendo la cohesión del grupo de clase y la integración en él de todos sus alumnos.
- Favoreciendo contextos de ocio y grupos de pertenencia constructivos.
- Cuidando el lenguaje y las formas en el hogar.
- Evitando la violencia que puede llegarles a través de la televisión, videojuegos, internet, etc., utilizando estas tecnologías con fines educativos.
- Controlando el uso que hacen sus hijos de los teléfonos móviles y ordenadores.



¡GRACIAS POR LA ATENCIÓN!