



Aprendizaje



**Aroa
Caminero Ruiz**
Psicóloga

Las familias pueden ejercer un papel fundamental en la prevención y resolución del acoso escolar

El acoso escolar está asociado a una situación de desigualdad entre el alumno que sufre el acoso (que habitualmente no dispone de recursos o habilidades para reaccionar y defenderse) y el agresor o agresores, que hacen un daño deliberado a la persona que lo sufre.

El acoso puede producirse de formas distintas:

Físico: peleas, empujones, patadas, amenazas físicas, intimidaciones, romper o robar objetos? Suele ser más habitual en cursos de Primaria. **Verbal:** burlarse, insultar, poner mote, criticar a las espaldas, hacer que "oiga por casualidad? lo que se habla mal de él, enviarle un whatsapp o mensajes dañinos, difundir rumores? **Social:** excluir deliberadamente del grupo al niño o niña acosado o impedir su participación en actividades, ignorar, hacer como si no existiera? **Sexual:** asedio, proposiciones e intimidaciones, abuso sexual? **Psicológico:** en todos los tipos de acoso se produce un fuerte daño psicológico en el que la víctima ve minada su autoestima y siente niveles elevados de angustia, de temor y de indefensión ante los demás.

En la mayoría de los casos, el bullying es un acoso invisible para los adultos, pero lo habitual es que la situación sí sea conocida por los compañeros. Estos tienen una influencia crucial en el curso de los acontecimientos en función de si se oponen al maltrato o si lo "permiten? participando directamente (por ejemplo, grabando las agresiones) o con su indiferencia y pasividad (en la mayoría de los casos por miedo a no ser aceptados o a ser atacados también).

Cómo prevenir el bullying

En la actualidad, no podemos hablar del bullying como un fenómeno aislado, sino que es una cuestión preocupante por la frecuencia con que se da (según algunos expertos lo sufre el 6% del alumnado), así como por las alteraciones personales, sociales y escolares que supone para los alumnos que lo sufren.

A lo anterior se une que aún no se da toda la importancia que se merece en la educación de los niños y adolescentes a aspectos relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional, las habilidades sociales y la educación en valores, **a pesar de que sabemos que son factores de protección ante problemas como el bullying.**

En este sentido, existen diversos estudios científicos que demuestran que la Inteligencia Emocional está estrechamente relacionada con las **relaciones interpersonales**, ya que los niños y adolescentes con mayor inteligencia emocional saben percibir, expresar y controlar mejor las emociones y tienen mayor empatía. También está vinculado con el **bienestar psicológico**, ya que presentan mayor autoestima, menos preocupaciones, menos ansiedad social y depresión y mayor capacidad para solucionar problemas con menores niveles de impulsividad y agresividad.

Por ello, **las familias pueden ejercer un papel fundamental en la prevención y resolución del acoso escolar**, en la medida en que pueden ayudar a favorecer un adecuado desarrollo emocional y social de sus hijos:

Revisando los modos de relación familiar y el estilo educativo que se ejerce en casa: las relaciones entre los miembros de la familia deben estar caracterizadas por el respeto mutuo y la colaboración. **Evitando la sobreprotección:** los niños y adolescentes deben poder enfrentarse a dilemas y experiencias de conflicto con sus iguales para desarrollar estrategias de resolución de problemas interpersonales de acuerdo a sus

capacidades. **Enseñando a los hijos a asumir sus actos:** poniendo consecuencias de forma clara ante comportamientos agresivos (verbales o físicos) con los demás y estableciendo unas normas de convivencia en casa y unos límites claros de comportamiento. Las familias deben dar ejemplo y aprender también a controlar la ira y la agresividad. **Favoreciendo su integración con los iguales:** proporcionando situaciones donde habituarse a los contactos sociales, como actividades extraescolares, ir con él a parques, jardines, clubs deportivos. **Potenciando su autoestima desde pequeños:** valorando sus características personales, reforzándoles por cada pequeño logro que consigan y nunca comparándoles con los demás. **Favoreciendo unas adecuadas habilidades de comunicación en la familia que puedan generalizar en su relación con los iguales:** poniendo en práctica la escucha activa, mensajes positivos (reconocimientos, alabanzas), ofreciendo acuerdos mutuos, pidiendo información más específica para aclarar malentendidos? **Enseñando a los hijos a ser más asertivos para que puedan afrontar conductas incómodas de los demás y la presión grupal:** los niños y adolescentes deben aprender que las relaciones con los demás deben ser igualitarias y que tienen derecho a ser respetados por los demás. Podemos entrenar la asertividad con ellos en situaciones cotidianas mediante role-playing. **Enseñando a los hijos estrategias de resolución de problemas:** es preciso enseñar a los niños y adolescentes a resolver conflictos de forma constructiva; es decir, pensando en las distintas soluciones, dialogando y negociando cuál es la mejor solución para todos. **Educando en valores:** la moral y los valores no son innatos, sino que es algo que los niños y adolescentes deben aprender. Por eso, las familias tienen que mostrar los valores a través de lo que hacen y de lo que dicen. **Manteniendo un contacto regular con la escuela de los hijos:** estimulando una comunicación abierta, respetuosa y continuada con los educadores de nuestros hijos e interesándose por conocer también el grupo de amigos de nuestros hijos.

Indicadores de acoso escolar

Existen algunos indicadores que pueden hacernos sospechar que nuestro hijo o hija está inmerso en una situación de acoso escolar:

Los estudiantes que son acosados tienden a presentar:

Síntomas de ansiedad: malestar generalizado, cansancio, rigidez muscular, mareos, dolores recurrentes de cabeza o de tripa (por la mañana se encuentran mal y no quieren ir al colegio, piden que les vayan a recoger antes al colegio?) Cambio de hábitos: falta a clase, quiere que le acompañen al colegio, cambia de ruta o no quiere ir en transporte escolar, no quiere salir con los amigos? Cambios en el carácter: está más irritable, retraído, angustiado, triste, presenta llantos incontrolados, rehúsa a contestar que le pasa o pone excusas, etc. Muestra alteraciones en el sueño y el apetito. Está más distraído, olvidadizo y su rendimiento escolar es más bajo de lo habitual. Vuelve a casa con moratones o heridas, con ropa o material roto, etc. Amenaza o agrede a otros niños menores o a hermanos más indefensos que él.

Por el contrario, los estudiantes que son agresores tienden a:

Presentar una actitud agresiva verbal o física hacia amigos e incluso hacia miembros de la familia. Insultan, amenaza o coaccionan y dicen mentiras sobre otras personas que pueden perjudicar a otros. Muestran falta de empatía e incapacidad para ponerse en el lugar de otros. No tienen sentido de culpa o minimizan su actuación cuando hace daño a alguien. Son impulsivos y no cuentan con estrategias no violentas para resolver conflictos. Justifican la violencia en las relaciones. Se puede percibir que otros compañeros se mantienen silenciosos o se retiran en presencia de ellos. Muestran una baja capacidad de autocontrol y una baja tolerancia a la frustración. Tienen dificultad para seguir y cumplir normas. Tienen objetos que no son suyos y no saben explicar de dónde proceden.

Cómo podemos actuar en caso de bullying

Lo primero que hay que hacer en estos casos es identificar a la víctima y el agresor. Ambos necesitan ser atendidos y tratados.

Si se detecta que tu hijo o hija es víctima de bullying:

Lo primero es no culpabilizarlos ni sentirnos culpables como padres. Es necesario favorecer una comunicación abierta para que se sientan seguros y confiados, de modo que no se sientan solos y puedan contar sin restricciones lo que les pasa. Hay que ponerse en contacto inmediatamente con la escuela, solicitando la ayuda de los profesores. Mantener un contacto fluido y continuado con el colegio para que nos vayan dando información sobre los pasos que van tomando. Aconsejar al hijo o hija a que ignore todo lo que pueda al agresor, que salga de la situación de acoso si corre peligro y vaya a un lugar donde haya un adulto. Darle la oportunidad de establecer nuevas amistades fuera del contexto escolar, facilitándole la participación en actividades sociales en las que quiera participar. Acudir a un psicólogo si es necesario. En muchos casos, el acoso lleva ocurriendo mucho tiempo y ya ha habido secuelas psicológicas.

Si se detecta que tu hijo o hija son los agresores en el bullying:

No dejarse llevar por la culpabilidad como padres y dejarle claro que no se van a permitir conductas de ese tipo. Hacerle ver que tendrá consecuencias y que deberá asumir su responsabilidad. Mostrarse firme, pero al mismo tiempo ofrecerle confianza y reforzar cualquier cambio positivo. Hacer que reflexione sobre el daño causado preguntándole cómo se sentiría él en el lugar de la víctima. Hablar con la escuela de inmediato. Aunque a ningún padre le gusta tener que aceptar esta situación, es imprescindible mantener un contacto fluido con la escuela para solicitar ayuda y colaboración, y solucionar el problema lo antes posible.

Si has detectado que tu hijo o hija es observador directo de un caso de bullying:

Hacerle ver que en ningún caso puede justificar o reforzar el acoso a un compañero o compañera, bien sea directamente o a través de la pasividad. Aprovechar para trabajar la empatía y favorecer que muestre su discrepancia con los acosadores y que no refuerce en ningún caso los hechos. Aprovechar para reforzar su moral y sus valores enseñándole

que es importante ayudar a la víctima acercándose a ella discretamente y contándole su testimonio a algún profesor.

EXPERTO:

Aroa Caminero Ruiz

Psicóloga

Psicóloga Clínica de la Universidad Autónoma de Madrid con certificado de Psicólogo General Sanitario.