



Instituto Nacional

General José Miguel Carrera

“EL ACOSO ESCOLAR ES PROBLEMA DE TODOS”



Los conceptos esenciales.

1.1. ¿Qué es el acoso entre iguales?

La violencia nunca es tolerable. Rechazar cualquier tipo de violencia es la mejor forma de evitar el acoso. Los niños y niñas tienen conflictos y discuten. Los desacuerdos y las peleas por intereses opuestos forman parte de la vida. Están aprendiendo a relacionarse y a solucionar sus diferencias y debemos educarles para solucionar conflictos sin violencia de ninguna clase. Una discusión, un insulto, un empujón, un grito, una broma desagradable e incluso un puñetazo, de forma aislada, no es acoso sino una agresión; pero la violencia nunca es tolerable y no es un medio válido para solucionar cualquier tipo de conflicto.

El acoso entre iguales es una conducta de hostigamiento, intimidación y persecución física y/o psicológica de uno o varios chicos o chicas contra otro. Se trata de acciones intencionadas, injustificadas y reiteradas.

Para que este tipo de conductas sean calificadas de acoso han de darse tres tipos de características:

- Intencionalidad por parte del agresor. Su finalidad es la de hacer daño.
- Repetición de la acción en el tiempo. Un hecho aislado, por muy grave que sea, no puede considerarse acoso escolar.
- Desequilibrio de poder. Una situación en la que la víctima no puede defenderse por sí misma ya que hay una desigualdad de poder física, psicológica o social.

Esta situación puede darse en forma de:

- Agresión o violencia verbal: insultos, descalificaciones, motes ofensivos, desprecios verbales...
- Agresión física: empujones, golpes...

- Amenazas verbales, intimidaciones, chantajes...
- Exclusión social: rechazo manifiesto a la participación en actividades en grupo (tanto en el mundo físico como en la comunicación online), difusión de rumores e informaciones dañinas...
- Acoso sexual físico y verbal: tocamientos, intimidación de naturaleza sexual, difusión de rumores o cotilleos de naturaleza sexual o relacionada con el comportamiento u orientación sexual, comentarios y verbalizaciones groseras de naturaleza sexual...

Ningún tipo de violencia es tolerable y debemos actuar ante la más mínima sospecha.

-

1.2. ¿Qué es el ciberacoso?

En una generación de nativos digitales, las tecnologías de la información son una herramienta esencial para la interacción, el aprendizaje y el juego. Los espacios de conversación, recreación, interacción y construcción a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) generan oportunidades para aprender muchas habilidades sociales, emociones y sentimientos. Los chicos y chicas menores de edad acceden desde edades muy tempranas a todo tipo de dispositivos: tablet, teléfonos, consolas u ordenadores. El móvil se ha convertido en el regalo estrella y cada vez son más los chicos y chicas de 8 y 9 años con un dispositivo propio.

Las familias tenemos un papel fundamental en el acompañamiento de nuestros hijos en los inicios del uso de las TIC. Pero también debemos acompañarles a edades más avanzadas, porque a menudo desconocemos qué uso le dan a las múltiples aplicaciones y opciones que ofrece el mundo digital.

No te asustes, las tecnologías son una oportunidad y prohibir nunca es la solución. Es importante acompañar a los hijos en su vida online para prevenir una forma de violencia a la que llamamos ciberacoso. Aquí no hay contacto cara a cara y la audiencia del acoso se amplifica sin control y se prolonga más en el tiempo, ya que un insulto o una imagen pueden quedarse colgados en las redes.

Hablamos de ciberacoso (o cyberbullying) cuando detectamos conductas de maltrato y violencia psicológica en el escenario de relaciones interpersonales que se desarrollan utilizando las tecnologías de la información.

Cualquiera de las siguientes conductas podría considerarse ciberacoso:

- Enviar mensajes dañinos o desagradables.
- Publicar una fotografía sin la autorización de la persona que aparece.
- Apropiarse de información privada de otra persona y difundirla en la Red.
- Hacer comentarios desagradables a fotografías publicadas.
- Crear un perfil falso, usurpando la identidad de otra persona.
- Insultar, despreciar, vejar o amenazar en la Red.
- Injuriar o calumniar en la Red.
- Crear falsos rumores sobre una persona y difundirlos.
- Ridiculizar a algún jugador durante un video juego online o expulsarle del mismo.

En este sentido, la violencia entre iguales que se da a través de la TIC cobra una singular dimensión que se caracteriza, entre otras características, por la:

1. Inmediatez de las acciones.
2. Publicidad amplificada.
3. Difusión instantánea.
4. Viralidad e incremento del impacto

El ciberacoso es una forma de violencia de especial complejidad, por la publicación,

rápida difusión y exposición de la víctima. Por este motivo, en alguna situación, un solo comportamiento agresivo en la Red podría llegar a tener un impacto cruel y especialmente doloroso en la víctima, se considere aquel o no desde un punto de vista técnico como una situación de ciberacoso.

Algunas diferencias entre acoso y ciberacoso

Acoso cara a cara	Acoso on line
<i>La duración...</i>	
se reduce o termina al dejar de estar físicamente con el agresor o agresores	puede mantenerse sin límites en el espacio y tiempo: 24 horas, 7 días a la semana
<i>La humillación...</i>	
se limita al espacio en el que se produce la agresión y a los testigos u observadores	puede darse ante un número incontrolable de personas
<i>El acosador...</i>	
es claramente identificable	no siempre es identificable inicialmente
<i>La agresión...</i>	
se limita en el tiempo	puede perdurar en la red permanentemente
<i>Los observadores y testigos...</i>	
son limitados	son ilimitados y pueden convertirse en instigadores o incluso agresores
<i>Las consecuencias emocionales y psicológicas:</i>	
La ofensa, humillación y daño se acotan al momento en que se produce la acción agresiva y generan sentimientos de dolor y sufrimiento ligados a la situación específica vivida	Además de las sufridas en el acoso presencial: pérdida de control de su identidad digital, sentimiento de socavamiento de su intimidad y privacidad y sentimiento de sobreexposición humillante e incontrolable

Los protagonistas en las situaciones de acoso y ciberacoso

En el acoso y el ciberacoso no todos los niños y niñas implicados juegan el mismo rol:

- Los agresores. Son los que ejercen directamente la violencia física y/o psicológica sobre la o las víctimas.
- Las víctimas. Son los niños y niñas que reciben la agresión y la violencia de modo reiterado y sintiendo una gran dificultad para defenderse o escapar de ellas.
- Los testigos. También llamados espectadores u observadores. Pueden tener diferentes comportamientos:
 - Pueden ejercer una acción facilitadora del acoso, reforzando el comportamiento de los agresores.

- Pueden ser testigos pasivos de lo que ocurre. No intervienen y muestran una actitud esquivada: “esto no es asunto mío”.
- Testigos activos que intervienen ayudando a la víctima y deteniendo las agresiones o comunicando su existencia a personas responsables.
-

Roles en una situación aguda de maltrato



Nuestro papel y responsabilidad como padres.

El papel de las familias es fundamental para conseguir prevenir y erradicar el acoso y el ciberacoso. Para ello es necesario estar informados, establecer medios de

comunicación adecuados con nuestros hijos, prevenir situaciones de violencia y conocer los pasos a dar cuando detectamos alguna situación en la que puedan verse implicados. Pero, sobre todo, es necesario contribuir a cambiar los modelos de conducta basados en la violencia como mecanismo de resolución de conflictos.

Como padres, madres y familias debemos, necesariamente, replantearnos nuestra visión de este tema. En los últimos años hemos oído demasiadas veces expresiones de este tipo relacionadas con el acoso entre iguales. Hemos vivido una época en la que oíamos:

- *“Son cosas de niños, es mejor no meterse, tienen que aprender a resolverlo solos”.*
- *“Esto siempre ha ocurrido y no pasa nada”.*
- *“Estas cosas fortalecen, curten el carácter de quien las padece”.*
- *“Son bromas, cosas de chicos, no pasa nada”.*

Y sobre las víctimas:

- *“Seguro que también habrá hecho algo, se lo merecía...”*
- *“Tiene muy poco aguante”.*
- *“Él es el raro. ¿Qué espera...?”*
- *“¿A quién no le han dado alguna vez de lado?”*
-

Este tipo de afirmaciones ayudan a perpetuar una forma agresiva de relacionarse y legitimar la violencia. Es importante que como padres y madres tengamos claro que las conductas agresivas para resolver conflictos se aprenden desde edades muy tempranas. Nuestro papel es estar alertas y actuar lo antes posible para reorientar esas conductas y comportamientos enseñando al niño conductas positivas como el diálogo, la negociación, el respeto y la tolerancia. Por ello, y esto es especialmente relevante, debemos desterrar definitivamente el concepto de “chivarse” tan instaurado en nuestra cultura. Comunicar una situación de violencia no es chivarse, es asumir que la violencia no es tolerable y solicitar ayuda, para evitar el sufrimiento de las víctimas.

Primer paso: detectar las situaciones de acoso o ciberacoso.

La detección precoz de las agresiones es la mejor forma de minimizar las consecuencias. No debemos olvidar que cualquier persona puede llegar a ser víctima e incluso acosadora en algún momento. Por ello, es especialmente importante estar

siempre alerta y responder de manera racional y adecuada en situaciones conflictivas.

¿Cómo puedo detectar si mi hijo o hija está siendo acosado?

Aunque los signos que a continuación se detallan pueden obedecer a múltiples causas, un niño o una niña que sufre acoso mostrará síntomas relacionados con situaciones de este tipo:

- No quiere ir al colegio, instituto o actividad extraescolar (expresa que no le gusta el colegio o instituto, pregunta si alguna vez hemos pensado en cambiarle de centro o si se podría cambiar próximamente...)
- Muestra tristeza, apatía.
- Tiene muchos cambios de humor.
- Muestra nerviosismo o angustia.
- Se muestra miedoso y desconfiado.
- Cada vez tiene menos relación con sus amigos y amigas.
- Manifiesta desinterés por aficiones habituales en su vida.
- Se aprecia un cambio en sus hábitos de comida, con falta o ex-ceso de apetito (comer con y por ansiedad).
- Le cuesta mucho conciliar el sueño, se despierta por la noche y no consigue volver a dormir, o le cuesta mucho despertarse por la mañana y tiene sueño constantemente.
- Empieza a quejarse de diferentes tipos de dolencias (dolor de estómago, náuseas, dolor de cabeza o espalda...), especialmente si aparecen el domingo por la noche o a la vuelta de vacaciones escolares.
- Le cuesta mucho concentrarse cuando antes no le pasaba.
- Hay un descenso en las notas.
- Empieza a perder objetos o se le estropean muchas cosas, incluidos trabajos de clase.
- Su comportamiento ha cambiado, tiene conductas inapropiadas sin que detectemos una causa evidente.
- Lleva un tiempo en el que viene con moratones que no sabe justificar, está teniendo muchos accidentes (caídas, golpes

contraobjetos o muebles...)

- De repente casi no utiliza el móvil, la tablet o el ordenador, cuando lo utiliza vemos que se altera, se enfada o entristece.

Ante varios de estos síntomas debemos ponernos en alerta. También podría ser que le estuvieran pasando otras cosas, incluidos todos los cambios propios de la adolescencia o incluso que sea testigo de una situación de acoso y esta circunstancia le está afectando. De todos modos, prestaremos especialmente atención, buscando ocasiones en las que poder establecer un espacio de intimidad y confianza que facilite la expresión de su malestar.

¿Cómo crear un momento de intimidad y confianza?

- Buscar algún espacio en el que comunicarnos a solas con él o ella. Realizar juntos una actividad, dar un paseo, invitarle a tomar algo o acercarnos a su habitación antes de la hora de dormir pueden ser formas de aproximarnos a nuestro hijo o hija.
- Crear un clima relajado, distendido. No sacar otros temas que puedan ser motivo de conflicto.
- Contarle también cosas nuestras que no contribuyan a incrementar sus preocupaciones.
- Exponer nuestra preocupación y sospecha de que algo le está ocurriendo. Siempre con respeto y sin atosigarle.

En el caso de que reconozca y nos cuente que está siendo víctima de acoso o ciberacoso es importante:

- Mantener la calma.
- Expresarle que él no es culpable de la situación.
- Dejar que se exprese sin interrumpirle.
- Empatizar y no juzgar sus acciones hasta el momento.
- No echarle en cara o decirle lo que debería haber hecho.
- Hacerle sentir que estamos allí para apoyarle, acompañarle y

ayudarle.

Debemos ser conscientes de que la forma de respuesta de nuestro hijo o hija frente a las agresiones recibidas puede ser muy diversa. No debemos juzgar. No debemos olvidar que ha actuado de la manera que ha podido y que lo que necesita ahora es apoyo y que la situación se aborde y termine. Estos son algunos ejemplos de comportamientos que ha podido tener en diferentes momentos:

- No expresar en casa su situación por temor a que se le eche en cara que no sabe defenderse y se le reproche su escaso carácter
- No atreverse a responder por temor a mayores consecuencias
- Responder de forma agresiva, aunque haya salido perdiendo e incluso recibiendo consecuencias negativas por razones disciplinarias
- Aceptar ser el blanco de las agresiones para integrarse y sentirse parte del grupo
- En algún caso, incluso, llegar a convertirse en agresor de otros compañeros.

Aunque nos cueste entender alguna de estas conductas, debemos ayudar a nuestro hijo o hija a comprender que la situación puede cambiara partir de este momento. Lo que ya está hecho, no se va a poder cambiar y lo importante es que nuestro hijo o hija sienta nuestro apoyo.

Cuando no conseguimos que nos cuente lo que está ocurriendo

Si tenemos fuertes sospechas, pero no nos cuenta qué está ocurriendo, es importante dejar claro que este tiempo que hemos compartido ha sido algo importante para nosotros y que no olvide que estamos con él o ella si alguna vez necesita hablar. Es importante dejarle claro que denunciar una agresión es necesario. Buscar ayuda no es ser SAPO.

De todos modos, compartir nuestra inquietud con el tutor o tutora e incluso preguntar a alguno de sus amigos o amigas de forma discreta pueden ser maneras de contrastar la información que tenemos y de poner en alerta a otras personas de su entorno más cercano. Incluso puede darse la situación de que, no siendo la víctima, nuestro hijo esté siendo testigo de una situación de acoso que le preocupa especialmente y no sabe cómo gestionar. Puede querer hacer algo, dar una respuesta, pero no saber cómo proceder.

¿Qué hacer cuando sospecho que mi hijo puede ser un acosador?

En alguna ocasión podemos llevarnos una sorpresa desagradable si el colegio nos informa de que nuestro hijo o hija puede estar actuando de modo reiterado e intencionado con desprecio, hostigamiento e intimidación, en diferentes formas, hacia otros compañeros.

A veces podemos, incluso, rechazar desde el principio la situación y negar esa posibilidad sin más análisis, apelando a que conocemos a nuestro hijo y que entendemos imposible que pueda ser responsable de lo que nos están contando. Incluso podemos justificar su comportamiento como parte de los conflictos que niños y adolescentes viven entre ellos.

Es importante ser conscientes que están en un proceso de aprendizaje social y muchas circunstancias pueden haber influido en el desarrollo de nuestro hijo o hija. La cuestión es que cuanto antes identifiquemos que necesita ayuda, antes facilitaremos el proceso de cambio porque cualquier persona puede llegar a ser acosadora. Hay conductas de nuestro hijo que pueden hacernos sospechar que su patrón de conducta social con los iguales, aunque sea ocasionalmente, puede generar situaciones propias de acoso, maltrato e intimidación hacia compañeros.

- Le cuesta controlar su mal genio.
- Tiene comportamientos agresivos en casa con la familia (hermanos, hermanas, padre, madre, abuelos ...)
- Le cuesta compadecerse e identificarse con el dolor que pueden

sentir personas con las que comparte actividad y que están sufriendo violencia de algún tipo.

- Le oímos hablar de forma agresiva y desconsiderada de alguno de sus compañeros cuando está con sus amigos y amigas o con nosotros mismos.
- Justifica que haya personas que puedan ser tratadas con desprecio y de forma agresiva.
- Muestra un carácter agresivo y vengativo cuando se le contradice o no ve satisfechos sus deseos.

¿Qué puedo hacer en estas situaciones

Es importante acudir al colegio y pedir entrevista con el profesor jefe para consultar sobre su comportamiento, su actitud, sus relaciones y si fuera preciso, para que nos ayuden a gestionar las posibles dificultades de relación que pueda tener con sus compañeros. También debemos asumir que nuestro hijo o hija puede comportarse de manera distinta en el colegio o con sus amigos que como lo hace en casa. La idea fundamental es que las familias y las comunidades educativas colaboremos para esclarecer los hechos y no justificar cualquier cosa.

No podemos olvidar que hemos acompañado a nuestro hijo/a en muchos de sus aprendizajes. Que le hemos tendido la mano para ayudarla a levantarse cuando se ha caído y que era necesario caerse, a veces, para aprender a caminar. En esta ocasión, también necesita nuestra mano para aprender a relacionarse.

Enseñar a nuestros hijos a ser testigos activos en la lucha contra los comportamientos violentos

Denunciar una agresión, es totalmente lícito. Buscar ayudano es ser sapo.

La mayoría de las situaciones de acoso entre iguales se producen con conocimiento y/o en presencia de otros niños. Sin obviar, por supuesto, las responsabilidades de los adultos que les acompañamos. En cualquier contexto, los propios chicos y chicas disponen de la capacidad para protegerse y proteger, identificar y apoyar a las posibles víctimas de las conductas de acoso y violencia. Por esta razón son imprescindibles las acciones que permitan la reflexión e intervención de los denominados observadores o testigos.

Nuestros hijos pueden ser testigos en muchas ocasiones de situaciones de maltrato entre iguales que afectan a compañeros o conocidos. Es necesario que reconozcamos esta circunstancia e incorporemos, de manera racional y dialogada, la oportuna reflexión, en el contexto familiar, sobre la respuesta más adecuada a desplegar.

Ya se ha citado con anterioridad. Nuestros hijos e hijas pueden ser:

- Observadores o testigos que facilitan la agresión, conociendo lo que ocurre, apoyándolo y favoreciendo la difusión de la misma.
- Observadores o testigos pasivos, que conocen también lo que está sucediendo y no hacen nada para evitarlo.
- Observadores o testigos activos, que se posicionan críticamente ante lo que ocurre y desarrollan acciones para que la agresión cese.

Hablar con nuestros hijos de manera natural y sin presiones nos permitirá, además, conocer cómo interpretan este tipo de situaciones, el valor que les dan en su vida cotidiana y su predisposición a desarrollar un papel u otro.

Es nuestra responsabilidad transmitir valores que acerquen a nuestros hijos a

posiciones y maneras de relacionarse basadas en la empatía, la escucha activa, el apoyo, la bondad y la interacción social comprometida. Nuestro modelo de conducta, nuestra influencia, lo que decimos, cómo nos tratamos y cómo nos relacionamos en la dificultad representan herramientas esenciales en este proceso. No solo la palabra.

¿Qué puedo hacer cuando hay evidencias de que nuestro hijo puede verse inmerso en una situación de violencia entre iguales?

Si disponemos de datos y evidencias de que nuestro hijo o hija puede ser víctima, testigo o agresor en una situación definida como acoso o ciberacoso, o simplemente existe alguna situación que le hace sentirse incómodo e inseguro por las relaciones interpersonales en las que se ve inmerso, parece razonable acudir al establecimiento educacional a comunicar nuestra preocupación y solicitar información complementaria y ayuda.

Debemos evitar en todo caso:

- Culpabilizarnos.
- Pensar que estamos fallando en nuestras responsabilidades.
- Considerar que no hemos estado atentos a las necesidades y señales que nuestro hijo o hija nos mostraba.
- Enfadarnos con nuestro hijo.
- Dudar de lo que nos cuenta.

- Culpar al establecimiento educacional.
- Intentar tomarnos la justicia por nuestra mano.
- Instar a nuestro hijo a que utilice las mismas formas y conductas de sus presuntos agresores.

Éstas son actitudes negativas y poco efectivas.

¿Qué debo hacer si mi hijo es víctima de acoso?

Recomendaciones de cómo actuar

Con nuestro hijo o hija

- Escucharle y creerle. Prestar atención a lo que me está contando sin opinar o juzgar. Demostrarle que tiene nuestro apoyo incondicional.
- Reforzar lo importante que es contar todo lo que ha pasado hasta el momento y reflexionar sobre todo lo que pueda ocurrir en adelante. Redactar los hechos ayuda a organizar la información y las ideas y facilita la posterior comunicación de todo lo ocurrido al

centro escolar: (1) Ordenar los hechos y (2) Recopilar pruebas y evidencias.

- Reforzar la idea de que él o ella no merece estar sufriendo esa situación y que vamos a buscar una solución junta (familia y colegio). Juntos podemos buscar alternativas de respuesta (noviolenta) en caso de tener que relacionarse con la persona o personas agresoras.
- Ayudarle a identificar las cosas positivas que pasan y que le pasan a lo largo de cada día (este punto es especialmente importante ya que una situación de acoso hace que puedas llegar a centrarte únicamente en los aspectos negativos que tiene la vida y es necesario para el niño y también para la familia poder cambiar el foco de atención).
- Potenciar la autoestima, el respeto hacia sí mismo y la asertividad.
- Consultar a nuestro hijo o hija si le gustaría que buscáramos ayuda externa de un profesional especializado en este tipo de situaciones.
- Incluir a toda la familia: es una situación difícil para toda la familia. Los hermanos y hermanas también pueden recibir consecuencias si acuden al mismo colegio, el ambiente en casa les influye también. Por lo tanto, es importante que puedan participar de forma activa en la búsqueda de soluciones, en el apoyo a la persona que está sufriendo y sientan así, que tienen también un papel protagonista.
- Ayudarle a encontrar actividades en las que se sienta bien y buscar alternativas de ocio, algunas de ellas en familia para que pueda sentirse arropado.
- Ayudarle a objetivar y a concentrarse en sus objetivos (estudios, deportes, familia, amistades, aficiones...)
- En situaciones de ciberacoso, también es posible:
 - *Denunciar en la red social o el videojuego (cada red social o videojuego tiene un “botón de denuncia” que permite que los responsables de dicha red social o juego puedan bloquear a la persona que no tiene un comportamiento adecuado).*
 - *Bloquear a las personas que están desarrollando conductas agresivas.*
 - *Acudir a la Policía, en el caso de estar ante hechos posiblemente delictivos (extorsión, difusión de imágenes comprometidas, pornografía infantil, web apaleador, happy slapping, violencia de género...)*

Con el establecimiento educacional.

- Decidir conjuntamente los pasos a seguir en la comunicación de los hechos al centro educativo. Dejarle claro que es necesario que el colegio conozca lo que está ocurriendo y las consecuencias que están produciéndose.
- Identificar personas de apoyo en el colegio: compañeros, alumnos ayudantes, profesorado.
- Decidir cómo vamos a informar al centro. Para hacerlo adecuadamente disponemos de varias alternativas:
 - *Nuestro hijo o hija habla directamente con alguien de su confianza en el centro.*
 - *Acompañamos a nuestro hijo o hija a comunicar al centro la situación. Procuramos escribir en un documento todo lo que conocemos, adecuadamente ordenado.*
 -
 - *Podemos remitir asimismo un correo electrónico exponiendo la situación, lo más detallada y ordenada posible, a efectos de dejar constancia de nuestra información y solicitud de intervención. Y ponernos a disposición del centro para aclarar presencialmente todo lo expuesto*

Debemos intentar evitar siempre

- Quitar importancia a la agresión: “cosas así nos han pasado a todos”.
- Justificar la agresión: “es que no me extraña que te digan eso, haciendo lo que haces...”
- Culpabilizar a nuestro hijo: “si no sabes defenderte, no me extraña que abusen de ti”.
- Instarle a que devuelva la agresión con “la misma moneda...”
- Amenazar a nuestro hijo con expresiones del estilo “¡cómo me enteré de que te han vuelto a pegar, y no te has defendido, te vas a enterar!”
- Procurar también no censurar ni descalificar inicialmente al presunto o presuntos agresores, amenazando incluso con adoptar medidas por

nuestra cuenta

- Desatender las necesidades del resto de la familia. Toda la familia puede verse afectada por la situación.
- En situaciones de ciberacoso, reflexionar con nuestro hijo sobre posibles medidas urgentes: por ejemplo, sobre la posible medida de retirar el móvil, tablet, ordenador o videoconsola. Nuestro hijo o hija es la víctima y no debe sentirse doblemente castigado por lo que le ha ocurrido. Debemos acompañarle y buscar las estrategias más adecuadas para que aprenda a protegerse. En todo caso, parece razonable consensuar con él o ella cómo garantizar que no se vea expuesto a nuevos episodios de acoso en el entorno virtual

¿Qué debo hacer si mi hijo es testigo de una situación de acoso?

Cómo proceder y conversar con nuestro hijo o hija

- Reforzar la idea de que hablar y comunicar lo que está ocurriendo y hace daño a un compañero no es chivarse. Al contrario, es comportarse como alguien valiente y sensible.
- Escuchar su versión, lo que sabe y conoce. Prestar atención a lo que nos cuenta sin opinar o juzgar.
- Mostrarle nuestro apoyo incondicional y respeto por su interés en visibilizar la situación.

- Reflexionar con nuestro hijo sobre la posibilidad de que ayude a un compañero que está siendo objeto de acoso o ciberacoso, bien apoyándole en clase, en los recreos, hablando con otros compañeros que creemos puedan ser sensibles o comunicando al tutor, jefe de estudios o director del centro lo que conoce de la situación en cuestión.
- Analizar la posible urgencia de la situación y valorar si es necesaria nuestra intervención como adultos, acudiendo al centro a comunicar los hechos o, si conocemos a los padres del niño afectado, hablando con ellos sobre lo que sabemos.
- Consultar con nuestro hijo o hija cómo se van desarrollando los acontecimientos en días subsiguientes, mostrando nuestro interés en la resolución de la situación y apoyando cualquier acción de apoyo y protectora que nuestro hijo haya podido adoptar

Debemos intentar evitar siempre

- Quitar responsabilidad a los observadores: *“si no va contigo, no te metas”*.
- Asustar a los observadores: *“ya verás, ahora van a ir a por ti”*.
- Minimizar la agresión: *“cosas así nos han pasado a todos”*.
- Justificar la agresión: *“no me extraña que le pasen esas cosas a ese chico, siendo como es y comportándose como lo hace...”*
- Culpabilizar a la víctima: *“si no sabe defenderse, no me extraña que abusen de él...”*
- Castigar a nuestro hijo sin más en el caso de no haber mostrado por el momento ayuda explícita a la víctima.
- Censurar y descalificar sin más información la conducta de los presuntos agresores: *“no te acerques más a esos chicos...”*, *“si siguen así va a acabar siendo uno delincuentes”*, *“cómo me alegro de que no sea mi hijo, que vergüenza”*, *“ya se veía que apuntaba maneras”*, *“siempre ha sido un niño o niña problemático...”*

Hemos de valorar la información con la que contamos hasta ese momento y no hacer demasiados juicios de valor.

¿Qué debo hacer si mi hijo es quien ejerce la Violencia hacia algún Compañero?

En ocasiones las cosas están claras y existen evidencias suficientes de que nuestro hijo o hija está participando de manera activa en acciones de acoso, intimidación, agresión y hostigamiento hacia algún compañero o compañeros u otros chicos o chicas. No es fácil aceptar este tipo de situaciones, pero el primer paso para ayudar a nuestro hijo es afrontar con valentía y responsabilidad los hechos. Y buscar la ayuda pertinente y necesaria.

Recomendaciones sobre cómo actuar

Con nuestro hijo o hija

- Permitirle que se exprese y escucharle. Prestar atención a lo que nos cuenta sin opinar o juzgar inicialmente y sin perder la perspectiva de lo que sabemos por otras informaciones. Explicarle que en ocasiones cometemos errores y que es necesario afrontarlos y entender las posibles consecuencias.
- Reforzar lo importante que es contar todo lo que ha pasado hasta ahora. Escuchar su versión de los hechos desde la posición más objetiva posible.
- Mostrar empatía con la víctima. Reforzar la idea de que nadie merece sufrir este tipo de situaciones
- Reforzar la idea de que las diferencias o conflictos deben solucionarse de forma no violenta.
- Subrayar la idea de que todo el mundo puede equivocarse y que entre todos hemos de encontrar las soluciones adecuadas (familia y colegio).
- Ayudar a nuestro hijo o hija a asumir que se ha equivocado y que ha tenido un comportamiento inapropiado. Deberá entender que sus comportamientos tienen consecuencias que debe asumir y aceptar (en casa y en el centro educativo).
- Buscar juntos alternativas de respuesta para la situación que se ha creado.
- Profundizar en la idea de la reparación del daño y la solicitud de perdón a la víctima.
- Ayudarle a reflexionar sobre valores y actitudes como la solidaridad, la empatía, la compasión, la bondad y la solución pacífica de conflictos.
- Consultar sobre la necesidad de ayuda externos por profesionales especializados.

Incluir a toda la familia. Es una situación difícil para toda la familia; los hermanos y hermanas también pueden recibir consecuencias si acuden al mismo centro educativo.

Con el establecimiento educacional

- Explicarle que vamos a ir a hablar con responsables del centro educativo y mantenerle informado de lo que va a ocurrir.
- El objetivo es trabajar conjuntamente escuela y familia para potenciar comportamientos apropiados y corregir aquellos comportamientos que no lo son.

- Solicitar del establecimiento ayuda y pautas para la intervención

Debemos intentar evitar siempre.

- Restar importancia a lo ocurrido: *“en el centro son unos exagera-dos, eso lo hacen todos los niños”, “te ha tocado pagar el pato a ti”, “seguro que él también te ha agredido, pero ha sabido llorar mejor”, “siempre te han tenido manía”, “cosas así nos han pasado a todos...”*
- Justificar la agresión y culpabilizar a la víctima: *“es que no me extraña que le ¡hagáis o digáis esas cosas, siendo como es”, “si no sabe defenderse, no me extraña que abusen de él...”*
- Desautorizar la respuesta que el centro ha planteado inicialmente: *“vamos a cambiarte de instituto porque parece que van a por ti...”*
- Extremar la cautela con las censuras y descalificaciones a nuestro hijo sin más reflexión ni solicitud de ayuda y colaboración al establecimiento. Expresiones del siguiente tenor pueden ser contraproducentes para nuestros objetivos de mejora y corrección de comportamientos inadecuados: *“eres un inútil, ni siquiera sabes solucionar un conflicto sin meterte en más problemas”, “si sigues así vas a acabar siendo un delincuente”, “te voy a moler a palos”, “me avergüenzo de ti”, “no sirves para nada”, “ya sabía yo que esto iba a ocurrir...”*

Diagrama de actuaciones en el protocolo contra el acoso.

Cuando un centro educacional es conocedor de una posible situación de acoso o ciberacoso, lo procedente es poner en marcha el protocolo contra el acoso escolar. Puede darse el caso de que vayamos al establecimiento a comentar una situación en la que mi hijo o hija lo esté pasando mal y antes de abrir el protocolo de acoso, durante unos días observen e indaguen qué puede estar ocurriendo.

Algunas veces, el malestar de nuestro hijo o hija puede deberse a algún conflicto puntual no resuelto. Es importante que ellos y ellas sean capaces de distinguir ambas situaciones. No es infrecuente, incluso, que el establecimiento ya disponga de alguna información de posibles conflictos inter-personales entre el alumnado y que situaciones que inicialmente pudieran ser catalogadas como de posible acoso entre iguales, obedezcan más a un conflicto entre compañeros (recordemos las características señaladas en puntos anteriores para tasar adecuadamente el fenómeno del acoso o maltrato entre iguales) que, sin obviar el daño y sufrimiento que pueda estar sufriendo

nuestro hijo o hija, requiera de una actuación diferente a la contemplada en la secuencia de pasos que los protocolos contra el acoso escolar definen.

Secuencia básica de actuaciones.

- Ordenar y analizar la información inicial aportada y conocida.
- Desarrollar acciones cautelares de protección de la posible o posibles víctimas.
- Iniciar un proceso de investigación y análisis sobre los hechos y evidencias que han sido aportados y que han venido desarrollándose hasta el momento.
- Tomar las declaraciones oportunas a presuntas víctimas, presuntos agresores y observadores
- Recopilar información de los informes y observaciones previas de los que el establecimiento pueda ser poseedor: información del inspector y otros profesores.
- Adoptar una decisión interpretativa y valorativa sobre la situación objeto de investigación. Tasar la situación en relación a tres opciones específicas: (1) Se está ante una situación de acoso; (2) la situación analizada no es una situación de acoso, y (3) no existen evidencias suficientes, pero parece necesario seguir investigando la situación planteada.
- Definir definitivamente la situación (en el supuesto tercero señalado en el punto anterior).
- Informar y notificar, en el supuesto de haberse concretado la situación de acoso, el área de convivencia, (según procedimientos específicos del instituto nacional), notifica a Fiscalía.
- Elaborar y desarrollar un plan de intervención: con la víctima, el o los agresores, los observadores (compañeros y compañeras de clase) y comunidad educativa.
- Elaborar un plan de seguimiento específico del plan diseñado para dar respuesta al caso abordado.(equipo multidisciplinario)

La mejor respuesta, la prevención.

El papel de los adultos en la prevención

A lo largo de la vida nos enfrentamos a muchas situaciones en las que podemos sentirnos incómodos. La infancia y la adolescencia suponen un recorrido de experiencias vitales en las que todos vamos tomando conciencia de las dificultades que surgen en nuestra vida cotidiana. Frustraciones, enfados, conflictos de intereses y opiniones, decepciones en las relaciones interpersonales que mantenemos de forma cotidiana suponen hitos que hemos de ir resolviendo y gestionando de manera constructiva.

En este escenario, las familias tenemos una responsabilidad evidente que se desarrolla y experimenta en cada acción, cada respuesta, cada gesto, cada mirada. En el ejemplo que damos cuando hablamos sobre lo que vemos, cuando respondemos a un momento delicado, cuando interpretamos lo que puede pasarles a personas de nuestro entorno o comentamos imágenes de la televisión o noticias que adquieren notoriedad y en las que se ven inmersas personas que sufren, vulnerables, desfavorecidas.

La parentalidad positiva implica atender las necesidades de nuestros hijos e hijas con respeto, desarrollando acciones que favorezcan su desarrollo integral, fortaleciendo el apego, la interacción lúdica, el buen trato y la comunicación. E implica también vivir con naturalidad la exposición de nuestros hijos e hijas a los conflictos, mostrando el lado más amable de la relación entre personas, habilitando la escucha, la paciencia, la tranquilidad, la respuesta pacífica, la comprensión de quienes nos rodean y el respeto a sus opiniones ideas.

Contribuir con nuestro modelo de educar y ejemplo a construir siempre desde el respeto y la empatía representa, sin lugar a dudas, el andamiaje básico para la prevención de actitudes y comportamientos donde la arrogancia, la superioridad, el desprecio y la violencia se convierten en mimbres esenciales de conductas que lastran de modo sensible la relación entre personas. Y especialmente cuando estamos madurando. Y aprendiendo, por tanto, a descifrar las formas que van a permitirnos responder más adecuadamente a la dificultad que entraña siempre crecer.

Resulta especialmente importante hablar del maltrato con nuestros hijos con el objetivo de que conozcan su existencia y, llegado el caso, pueden situarse desde la posición de quienes dan un paso hacia delante para defender al vulnerable, al que se siente hostigado, intimidado, agredido... Implicándose en acompañar, ayudar, apoyar y favorecer a los que aparentemente menos pueden y tienen, a los que más dificultades manifiestan. Y que lo hagan con valentía, sintiéndose libres. Y justos. Este concepto de implicación y compromiso es un excelente modelo de liderazgo.

Los conflictos forman parte de la vida y son un momento único de aprendizaje. Para solucionar los conflictos de forma pacífica es imprescindible educar y potenciar en nuestros hijos e hijas la habilidad de expresar las ideas propias y vivencias de manera firme y con respeto, es decir, su habilidad expresarse asertivamente. Para ello debemos enseñarles a resolver los conflictos de forma pacífica:

- Identificar dónde radica el problema que ha generado el conflicto.
- Valorar de qué habilidades, capacidades y recursos disponemos para afrontarlo.

Ayudar a nuestros hijos a plantear las diferentes formas de afrontarlo, facilitando y animando a que expresen sus propuestas de solución y contribuyendo respetuosamente con opciones o sugerencias alternativas, si procede.

- Ayudarles a valorar las distintas alternativas, analizando pros y contras, así como posibles riesgos y consecuencias

La educación de las emociones y los sentimientos supone, asimismo, un reto de especial relevancia en nuestro papel como padres. Y una herramienta esencial para generar

capacidad de afrontamiento, de respuesta eficiente ante posibles conflictos; y de resistencia ante las frustraciones y las dificultades. Y representa también un ingrediente fundamental para que nuestros hijos aprendan a comportarse de manera solidaria con las dificultades a las que se enfrentan personas con las que comparten su tiempo y actividad. Y manifiesten su cercanía. E incondicionalidad

Apelar a la bondad y la capacidad para ayudar es contribuir de manera constructiva a un desarrollo integral equilibrado y óptimo de nuestros hijos e hijas.

Evitar	Reforzar
<ul style="list-style-type: none">• Poner excusas como <i>“es que yo no sé manejarme en las redes”</i>, <i>“es que él/ella sabe más que yo”</i>.• Comprar o regalarle videojuegos que no sabemos si son apropiados para su edad.• No actuar cuando veo situaciones conflictivas o humillantes en las relaciones interpersonales que nuestros hijos mantienen en la red.	<ul style="list-style-type: none">• Tienes que implicarte en esta tarea educativa.• Explorar las redes sociales con nuestros hijos.• Conocer qué hace nuestro hijo o hija en su vida online.• Compartir con ellos su papel como posible creador de videos o como jugador de videojuegos.• Ayudarles a reflexionar sobre su imagen en las redes.• Reforzar conductas de apoyo y defensa ante la agresión o la humillación.