

ACOSO ESCOLAR

La pesadilla de sentirse rechazado

Cuando un niño se ve expuesto en el **colegio** continuamente a **insultos**, burlas, empujones o **aislamiento** por parte de alguno o varios compañeros, está **sufriendo** acoso escolar. Los niños **adoptados** no son ajenos **a ello**.

Ana PAREJA CUEVAS
Psicóloga I.L.D.
apareja@ld.es

Martín es un niño de 10 años adoptado en China que suele quejarse a sus padres que en el colegio algunos de sus compañeros se burlan de él porque tiene los ojos raros, no le dejan jugar y le empujan para echarlo del grupo. Sus padres le dicen que no haga caso, que son cosas de chicos, que ya dejarán de hacerlo y que busque a otros niños de la clase para jugar. Y que si esto no funciona, que se defienda.

Sin embargo, la situación se repite diariamente y un día Martín reacciona pegando a uno de sus compañeros, lo que provoca que la profesora llame a sus padres para informarles de lo sucedido. Los padres de Martín minimizan la gravedad de esta agresión y consideran que era inevitable, que su hijo tenía que defenderse y piensan que los chicos deben aprender a resolver sus problemas sin que los adultos intervengan.

Esta es una de las situaciones a las que muchos niños hacen frente

diariamente cuando van a la escuela. En las relaciones entre iguales suelen surgir algunos conflictos (enfados, riñas, etc) que generalmente se resuelven de una manera adecuada.

Los niños suelen desarrollar recursos para solucionar los problemas sociales porque son capaces de ponerse en el lugar del otro (desarrollan empatía), consideran no sólo sus perspectivas, sino también las de los demás (los motivos, sentimientos y pensamientos que tienen para comportarse como lo hacen) y buscan alternativas que no impliquen conductas que puedan hacerles daño para conseguir llevarse y sentirse bien.

Pero... ¿qué ocurre cuando no es así?

En determinadas condiciones, estos conflictos pueden deteriorar la autoestima del niño, la relación con los iguales y la convivencia escolar y en ocasiones, cuando el niño no es capaz de resolver los problemas de forma constructiva, pueden generar, violencia.

Cuando un niño está expuesto de forma continuada y repetida a

insultos, motes, empujones, burlas, comentarios despectivos o aislamiento, por parte de uno o varios de sus compañeros, está siendo víctima de una situación que se conoce como acoso escolar.

El acoso escolar es un tipo de violencia que se repite y mantiene durante cierto tiempo y en el que suele existir una desigualdad de poder entre el más fuerte (el acosador) y el más débil (la víctima).

LOS ACOSADORES

Muestran una mayor tendencia a la violencia y al abuso de fuerza que otros niños en situaciones que interpretan como conflictivas y que suponen una agresión hacia ellos. Por ejemplo, suelen interpretar como un comportamiento hostil hacia su persona que un compañero les haya empujado de forma accidental cuando ha pasado por su lado.

Estos niños suelen tener determinadas características; las escasas habilidades sociales que poseen para comunicar sus estados emocionales y negociar sus deseos, una baja tolerancia a la frustración unida a una baja capacidad de autocri-

"El acoso escolar es un tipo de violencia que se repite y mantiene durante cierto tiempo y en el que suele existir una desigualdad de poder entre el más fuerte (el acosador) y el más débil (la víctima).

» tica y de sentimiento de culpabilidad, les dificulta para ponerse en el lugar del otro, entenderlo y saber cómo se siente.

Por estos motivos, responden de forma impulsiva y manifiestan una falta de control de la ira que les hace responder agrediendo al otro, en lugar de expresar su malestar de una manera más adecuada. También en la relación con los adultos tienen problemas para cumplir normas y a menudo se muestran desafiantes y agresivos.

Por otro lado, el niño que es agredido también reúne algunos rasgos comunes. Es sabido que los agresores no escogen al niño que sabe defenderse, sino a aquellos que tienen dificultades para ello.

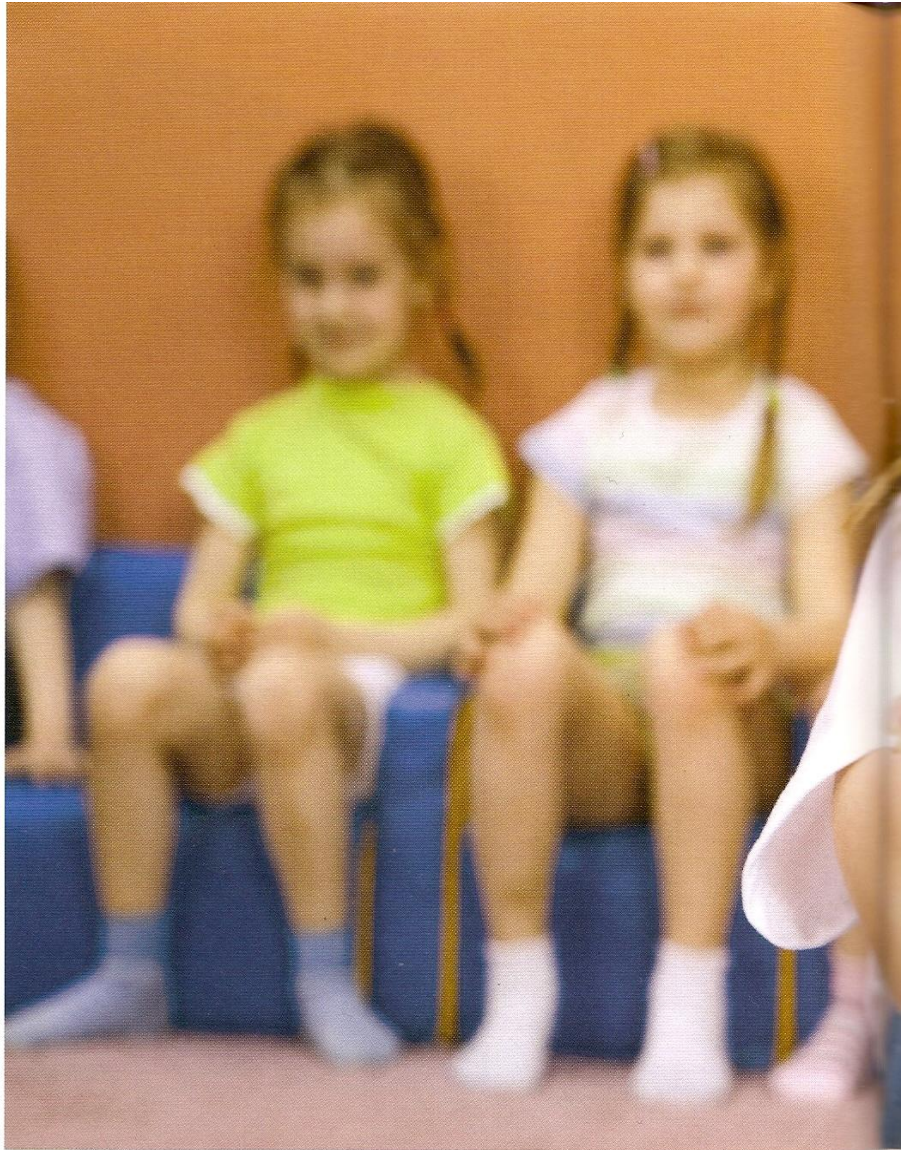
LAS VÍCTIMAS (PASIVAS)

Suelen estar en una situación de aislamiento social y no suelen responder al ataque o al insulto debido a su inseguridad y a los pocos recursos sociales que poseen (por ejemplo, suelen quedarse callados cuando se meten con ellos, o se van del grupo entristecidos). Además, muestran una tendencia a culpabilizarse de su situación y a negarla por considerarla vergonzosa. Son más vulnerables y presentan alta ansiedad y baja autoestima.

LAS VÍCTIMAS (ACTIVAS)

También suelen encontrarse aisladas socialmente y son poco populares dentro del grupo de clase. Suelen tener una tendencia a actuar de forma impulsiva (por ejemplo, ante el insulto o la burla, reaccionan enfrentándose con enfado e insultando también o pegando), lo que les dificulta a la hora de elegir una conducta alternativa a la agresión cuando se produce un conflicto con algún compañero.

“**Los acosadores** pueden descalificar a la víctima de forma sutil a través de mensajes no verbales como rechazar la comunicación directa con ella y provocar el sentimiento de culpa o ridiculizarla.”



“Es sabido que los agresores no escogen al niño que sabe defenderse, sino a aquellos que tienen dificultades para ello”

EN EL ACOSO ESCOLAR DEL QUE PUEDEN SER VÍCTIMAS SE INCLUYEN CONDUCTAS DE DIVERSA NATURALEZA:

● **Verbales:** la forma más habitual suele ser insultar, burlarse, poner motes, etc. Son también frecuentes los comentarios despreciativos por determinadas características personales de la víctima. Aunque los agresores se puedan ensañar por determinados aspectos de las víctimas (obesidad, llevar gafas, ser adoptado, la estatura, el color de la piel, su etnia cultural, la manera de hablar o gesticular, sacar buenas notas, etc.) como medio para hacerles daño, no significa que estas diferencias sean

la causa de los ataques, aunque estos aspectos podrían tener un papel mediador en las agresiones o servir para iniciar sus ataques contra ellos. Lo que parece que caracteriza a la víctima, son algunas características de su persona y forma de reaccionar. Como hemos apuntado, estos niños suelen mostrar bajas habilidades sociales en la relación con los demás, no son muy populares entre los iguales, tienen una baja autoestima y autoimagen, lo que les lleva a considerarse con menos recursos que los demás e incapaces de defenderse ante los ataques que reciben. Ser el blanco de burlas e insultos, aumenta su inseguridad y la autoevaluación negativa que tienen de ellos mismos.

● **Físicas:** como empujones, patadas, puñetazos y/o agresiones con



objetos. Este tipo de maltrato se da con más frecuencia en la escuela primaria que en la secundaria. Estas respuestas surgen cuando en situaciones conflictivas, los niños experimentan niveles de malestar que superan su propia capacidad para afrontarlos de una manera más adecuada. Los niños que utilizan este tipo de violencia para alcanzar sus objetivos, suelen justificarla como “medio para conseguir un fin” (por ej. un niño puede justificar pegar a otro para conseguir que la devolución de algo que le había quitado).

● **Psicológicas:** son acciones encaminadas a disminuir la autoestima del niño y a fomentar su sensación de inseguridad y temor. Así los acosadores pueden descalificar a la víctima de forma sutil a través

de mensajes no verbales; rechazar la comunicación directa con ellos para que el conflicto no pueda ser solucionado y de este modo provocar el sentimiento de culpa de las víctimas o ridiculizarlas en público. Por ejemplo cuando un niño no es elegido para jugar al fútbol porque uno o varios compañeros le dicen que es malísimo y por su culpa pierden los partidos.

● **Sociales:** son conductas que pretenden aislar, excluir, ignorar o no dejar participar al niño en las actividades del grupo y hacer que le sitúen en un mal estatus social ante los demás. Por ejemplo, cuando las niñas dejan de hablar cuando la víctima se acerca al grupo o cuchichean y se ríen mientras la miran o señalan. En todas estas situaciones mencionadas el niño que agrede

“El niño que agrede suele estar reforzado en su conducta porque suele hacer participe a otros niños que presencian la situación y actúan como observadores (activos o pasivos).”

suele estar reforzado en su conducta porque suele hacer participe a otros niños que presencian la situación y actúan como observadores (activos o pasivos).

El acoso escolar se mantiene en el tiempo debido a la ignorancia (niños que no saben qué hacer para evitarlo), al miedo (a convertirse en víctima si se atreviesen a impedirlo) o a la pasividad (no intervenir porque no es asunto suyo), del resto de personas que rodean tanto al acosador como a la víctima, y que observan la violencia sin hacer nada para evitarla.

Al convertirse en observadores de la situación de acoso, se puede producir en ellos una falta de sensibilidad, apatía e insolidaridad hacia el malestar de los iguales y hacia sus derechos fundamentales (ser respetados) que reduce la calidad de vida del entorno escolar y que refuerza un estilo violento de interacción.

¿Cómo detectar si su hijo está sufriendo acoso escolar?

Es muy frecuente que el niño que sufre acoso no lo exprese ni lo comunique a los adultos por miedo, porque se siente amenazado por el agresor o por sentir que es un chivato.

EXISTEN ALGUNOS INDICADORES QUE LOS PADRES PUEDEN OBSERVAR PARA DETECTAR SI SU HIJO ESTÁ SUFRIENDO UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR:

● Son niños que manifiestan miedo o rechazo cuando tienen que ir al colegio y suelen inventarse excusas o simular que no se encuentran bien para no ir. Conviene diferenciar este miedo del que puede mostrar un niño con otras dificultades (por ejemplo no ir al colegio para evitar hacer un examen o por miedo a suspenderlo y que sus padres le regañen).

● A veces son niños solitarios, que no tienen amigos con los que jugar en el recreo o que les inviten a los cumpleaños. No obstante, el hecho de no tener amigos no siem- ▶▶

► pre es un indicador de acoso, pero aumenta la probabilidad de que se produzca.

- Pueden mostrar problemas emocionales como consecuencia de la situación que están viviendo (tristeza, cambios de humor bruscos, nerviosismo, dificultades para dormirse, retraimiento) que no se relacionan con otros motivos.

- Pueden mostrarse reacios a que los demás les vean bañarse o vestirse por tener evidencias físicas de maltrato (moratones, heridas).

¿Qué pueden hacer los padres?

Es importante tener en cuenta que generalmente la forma de reaccionar de los padres ante una situación de acoso será diferente dependiendo de si su hijo está siendo víctima o es el que está acosando a otros.

EN EL CASO DE LAS VÍCTIMAS

Conviene que los padres escuchen con serenidad lo que dice su hijo y que no se enfaden o le griten si el niño no se ha defendido del acosador o por el contrario, ha hecho algo que ha servido para provocarle más.

Los padres deben ser capaces de transmitir la confianza necesaria para que el niño cuente lo que ha ocurrido haciéndole saber que él no es el culpable.

Hay que dejarle claro que le creemos y que puede contar con nuestra ayuda. A menudo el acosador le dice a la víctima que si lo cuenta, no le creerán y le castigarán, por eso muchos de ellos no se atreven a hacerlo.

Es importante proporcionar al niño alternativas asertivas de cómo puede responder ante el acosador (por ejemplo, decir “no” y mos-

trarse firme) y practicar con él esas respuestas para detener la violencia y que no vuelva a repetirse, así como buscar momentos en la familia en los que pueda expresar y decir lo que siente para que pueda mejorar su autoestima.

Conviene saber que en un primer momento es normal que el niño que ha sido acosado tenga reacciones emocionales negativas por lo que le ha ocurrido (culpa, preocupación, odio) y que hay que ayudarle a superar para contribuir a su recuperación y a la prevención de problemas futuros. Se recomienda mostrar una actitud receptiva con el niño (pero no sobreprotectora) y darle explicaciones alentadoras y realistas para que no se sienta culpable y que pueda desarrollar un buen sentimiento de eficacia para prevenir cualquier tipo de violencia posterior.

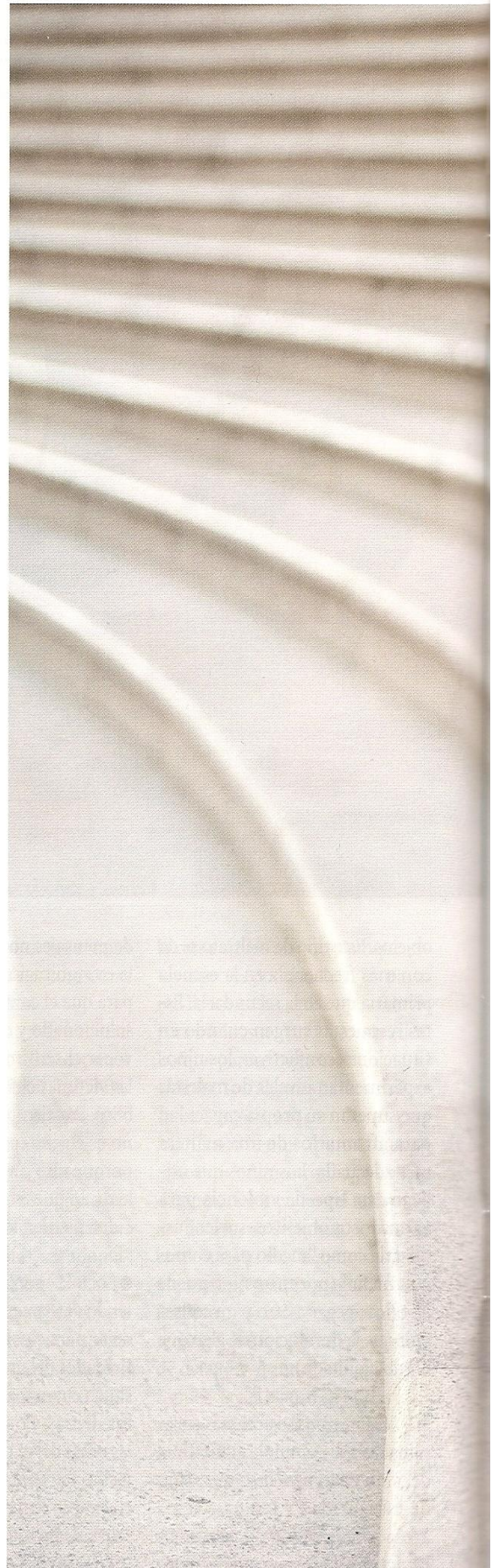
Por otro lado, hay que evitar estimular al niño para que se comporte de forma agresiva o para que quiera vengarse por lo que le han hecho. La tendencia a responder con violencia no hace más que aumentar la escalada de la violencia.

EN EL CASO DE LOS ACOSADORES

Aunque para la mayoría de los padres resulta difícil escuchar algo negativo sobre la conducta de su hijo, es preciso superar la tendencia a negar que existe un problema y aceptar lo que está ocurriendo. Después de esto, hay que reconocer la necesidad de intervenir y corregir con eficacia y serenidad ese comportamiento inadecuado. Si no se hace, probablemente se agravará en el tiempo y resultará más difícil ponerle fin.

Si los padres descubren que su hijo está acosando es importante que no minimicen, ni justifiquen,

“Es frecuente que el niño acosado no lo comunique a los adultos por miedo, porque se siente amenazado por el agresor o por creer que es un chivato”





ni culpen a otros, por ese comportamiento.

Es preciso averiguar porqué el niño respondió así (qué es lo que había ocurrido para que reaccionase de forma agresiva). Asimismo, conviene hacer entender al niño por qué está mal lo que ha hecho, por qué no debe emitir esas conductas y las consecuencias negativas de hacerlo, tanto para él como para el otro niño (por ejemplo, mostrarle cómo se sentiría la víctima cuando se le ridiculiza o hacerle ponerse en su lugar para saber qué sentiría él si le ocurriese algo parecido).

Desarrollar la capacidad de mostrar empatía puede servir para provocar el sentimiento de culpa y arrepentimiento en el niño que

“Los padres deben saber transmitir confianza para que el niño cuente lo que ha ocurrido”

acosa por haber utilizado la violencia y sirve para animarle a llevar a cabo acciones para reparar el daño que ha originado. Conviene enseñarle y practicar conductas apropiadas para resolver conflictos que sean alternativas a la agresión (por ejemplo, mostrar cómo expresar el enfado sin agredir a los demás, negociar, buscar mediadores, etc).

Tanto en el caso de las víctimas como de los acosadores, es necesario trabajar estrechamente con la escuela, considerándola como una aliada en la búsqueda de estrategias para resolver la situación. En ocasiones, el profesorado puede darle poca importancia al no conocer el alcance de esta situación. Por tanto, es necesario plantear un trabajo con el colegio con objetivos claros para abordar la situación.

Solicite la cooperación del profesor para investigar lo que ha ocurrido, llevar a cabo las acciones necesarias para detener la violencia y que no vuelva a repetirse. **»**

» A menudo, la colaboración entre la familia y la escuela es suficiente para modificar la conducta de los acosadores (transmitiéndoles que su conducta es inaceptable, que no va a ser permitida y que se pueden generar comportamientos alternativos para detener la agresión), favorecer la participación de todos los compañeros a favor de la no-violencia (enseñándoles a detectar e informar de las situaciones de acoso) y mejorar la situación de la víctima (reforzando sus habilidades sociales y de afrontamiento emocional).

No obstante, en ambos casos, los padres deben seguir unas pautas en la educación de sus hijos que implican proporcionar desde la familia modelos apropiados de resolución de conflictos basados en la empatía, democracia y respeto mutuo. A través de mensajes positivos, tranquilizadores y alentadores, los padres pueden proporcionar a sus hijos oportunidades en el día a día para ayudarles a afrontar las dificultades con las que se encuentran (frustración, rechazo, miedo,

tristeza). De esta forma podrán aprender a controlar sus propias emociones y conductas, confiando en sus propios recursos para hacerlo y favoreciendo una imagen de eficacia y positiva de sí mismos.

¿Qué puede hacer la escuela?

Para prevenir situaciones de acoso escolar conviene que el colegio tome parte activa en el proceso. La participación del profesorado es la mejor forma de abordar el problema para poner fin a estas situaciones.

La habilidad de profesor para manejar este tipo de problemas es fundamental, ya que es quien puede eliminar el conflicto, puesto que su forma de responder (ante el niño que agrede y ante el que es agredido) será un modelo para los demás alumnos, que aprenderán a reaccionar como él.

En el momento en el que el profesor detecte que estas situaciones se dan en su clase, deberá intentar eliminarlas y llevar a cabo acciones (tanto con un alumno como con

otro) con el fin de poder intervenir adecuadamente en cada caso.

Asimismo, en la medida en que el colegio proporcione oportunidades para que los niños practiquen y aprendan las habilidades sociales que les ayuden a llevarse bien tanto con adultos como con iguales, se reducirá la probabilidad de aparición de situaciones conflictivas.

Para evitar el riesgo de establecer diferencias entre los alumnos, conviene distribuir el éxito y el protagonismo positivo entre todos los alumnos (por ejemplo, valorando en clase competencias específicas de cada uno) para disminuir la tendencia de que algunos quieran obtenerlo a través de conductas negativas (llamadas de atención, actuando de forma agresiva, etc).

Si se favorece la integración en el grupo de todos los alumnos a través del aprendizaje cooperativo, se mejorará tanto el repertorio social de los niños (ya que aprenderán a colaborar, a ajustarse a las necesidades y demandas de los demás para obtener metas comunes, por ejemplo, hacer juntos un trabajo para conseguir subir la nota), como sus oportunidades de aprendizaje (aumentando la motivación hacia estos).

Para que los niños aprendan a respetar límites, es necesario que se les ayude a entender (con un lenguaje ajustado a su edad y que puedan comprender), por qué hay ciertas conductas que no se pueden emitir, ya que implican consecuencias negativas tanto para él como para los demás.

La escuela debe proporcionar oportunidades (tanto en los acosadores, para reparar el daño producido, como en las víctimas, para que adquieran competencias sociales) así como enseñar conductas alternativas en ambos casos, transmitiendo al niño que puede lograrlo. Esto le ayudará a desarrollar la confianza en sus propios recursos para influir en los demás y saber cómo puede conseguirlo de una forma positiva. ■

“Si los padres descubren que su hijo está acosando es importante que no minimicen, ni justifiquen, ni culpen a otros, por su comportamiento. Es preciso averiguar porqué el niño respondió así”

